CARRER PRESS

365 طريقة للاتصال مع أطفالك



باختلاف أعمارهم «أو عمرك»



تأليف
تشارلين آن بومبيخ

ترجمة
محمد أمين

مراجعة
شويكار زكي

مجموعة النيل العربية

365
طريقة للاتصال مع أطفالك
باختلاف أعمارهم «أو عمرك»

تأليف

تشارلين آن بومبيخ

ترجمة

محمد أمين

مراجعة

شويكار زكي





English Edition Copyrights حقوق الطبعة الإنجليزية :

CAREER PRESS
Franklin Lakes NJ

365 Ways to Connect with Your Kids: No Matter What Their Age (Or Yours) © 2001 Charlene Ann Baumbich . Original English language edition published by Career Press, 3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA .

I.S.B.N. Career Press : 1- 56414 - 480 - 1
I.S.B.N.. Arab Naile Group : 977 - 5919 - 97 - 5

حقوق الطبعة العربية :

عنوان الكتاب : 365 طريقة للاتصال مع أطفالك "باختلاف أعمارهم أو عمرك"
تأليف : تشارلين آن بومبيخ
ترجمة : محمد أمين
مراجعة : شويكار زكي
رقم الإيداع : 15255
الترقيم الدولي : 977 - 5919 - 97 - 5
الطبعة : الأولى
سنة النشر : 2004
الناشر : مجموعة النيل العربية
العنوان : ص.ب : 4051 الحي السابع
مدينة نصر - القاهرة - ج.م.ع
التليفون : 00202/2707696 - 2754583
الفاكس : 00202/2707696
بريد إلكتروني : e-mail: arab_nile_group@hotmail.com

إهــــداء

أهـدي هـذا الكتاب إلي ابنـيّ بـرت لي هاسكنز ، وبـرايان جـورج بومبيخ .

فـما مـرَّ يومٌ من عمـري انقطعت فيـه عن الشكر والامـتنان والمباركـة بنعمـة الاتصال بكمـا، وبالرغم مما شـاب بعض من هذه الأيام من جنون وعنف ، وشـعور بالوحـدة ، والدهشة إلى حـد الذهول ، إلا أن هناك أيـام كـثيـرة ، ومـازالت حـتـى الآن ، تغـمـرها الضـحـكات والخـشـوع والاستحسان والكبرياء والصلة الروحية التي تربط بين قلوبنا رغم ما يفصل بيننا من مسافات. لن أبدل أبداً ولو لحظة واحدة من هـذه الأيام ، فالقصص التي لا تنتـهي فيهـا هي فضل من الله وهي الرابط الذي يوثق الصلة بيننا ويربطنا ببعضنا البعض للأبد.

إنني ممتنة لحبكمـا لي ، حتي في أبشع أوقاتي، وأشكركـما علي تعليمكمـا إياي أشياء كثـيرة شاهدتها معكما في العالم حين يصنع الزمن الرجال ، وشكراً لكمـا لما قدمتماه لي من مفاجآت ، وأوقات لعبكما البريء ولحظات تواضعكما ، وعيونكما البريئة ، وتشجيعكما البالغ ، والوجبات الشهيـة التي كنتما تعدانهـا لي. وشكراً لكما علي لحظات الشغب واللغط ، ولمسـاعدتكما لي في تعلم الكثير عن عناء الطريق وضرب المـواعيد (حـتى مع أحد من أهل المريخ) ، وعن المصـارعة والتـزلق ، والنجــاح في المهنة ، والـرضا وغـيـر ما ذلك من العـلاقـات الثرية بين الوالدين وبين أبنائهما ، وبين الـكبار وبعضهمـا البعض. شكراً لكما علي ما أدخلتـما علي من البهجـة في كافة مناشط حياتي بما فيها كتابة هذا المؤلَف.

وشكري الخاص لكمـا فما زلـتما كـما أنتمـا بغير زيادة أو نقـصان، رغم أنكمـا في منتصف العمر، فلازلتما أبنائي.

شكراً لكما ، شكراً لكما

داعية لكما بكل الأمان والسعادة

مع وافر قبلاتي

أمكما

شكر وتقدير

في بداية هذا المشروع "تأليف هذا الكتاب" كان هناك رجل يدعي مايك لويس سألني عما إذا كنت مهتمة بوضع هذا الكتاب ، فأجبته بالنفي شاكرةً . ولكن بعد ذلك فرض موضوع الكتاب نفسه عليَّ واستقر في بعض نفسي منه شيء ، وبدأت أتحاور مع نفسي حول موضوعه . ولم أكن أستطيع التوقف عن التفكير في موضوع هذا الكتاب . فقد شعرت بأن فكرة الكتاب ملحة ولا يمكن إزاحتها بسهولة عن تفكيري ولذا فقد اتصلت أخيراً بذلك الشخص الذي يدعي مايك لويس. وهل تعلم ، لقد كانت الخطوة التالية أننا بدأنا العمل في الكتاب . وبدون مايك لويس، ماكان هذا الكتاب ليري النور . فلم يكن مايك قد آمن فقط في أنني أنا الشخص المناسب لوضع هذا المؤلَف ، ولكنه أرشدني ، وحفزني وشجعني حتي أنجز الكتاب علي مدار الفترة التي دأبت فيها علي هذا العمل . وأنا الآن لديَّ الرغبة أن أحفزه وأثير في نفسه الحمية ـ ذلك الرجل العظيم . فتحيةَ تقديرٍ وتشجيعٍ له . والآن يا عزيزي القاريء إعرف أن مايك محرر الكتاب وأني كاتبته قد أصبحنا صديقين في فترة ما أثناء العمل معاً وحين أطلقت عليه لقب "الملك" كان ذلك دليلاً علي المعزة والمحبة . فشكراً لك يا مايك !

وبعد أن شرعت في هذا العمل ، أخذت أتحدث عن هذا المشروع مع الأصدقاء والمعارف فلم يحبذوا الفكرة ويهللوا لها فقط ، بل أيضاً شرعوا في قص الحكايات التي أفادتني في وضع هذا الكتاب . وحينئذ ألهمني هذا الكتاب أنه في حاجة إلي مزيد من الآراء غير آرائي . ومن خلال المحادثات التليفونية ورسائل البريد الإلكتروني مع الأصدقاء والمعارف والأغراب الذين كانوا يجلسون بجواري في رحلاتي بالطائرة قمت بجمع مادة ثرية عن الموضوع . وإن هذا الكتاب –

لذلك - ثرى في مادته بسبب ما يشتمل عليه من جموع الأفكار والآراء التي للغير مثل التي لمؤلفته لما يربو عن 70 شخصاً أسهموا بحكاياتهم وتجاربهم في موضوع الكتاب. وكان الكثيرون من هؤلاء يرون أن توضع أسماؤهم علي إسهاماتهم ، بينما فضل البعض الآخر أن يقصوا حكاياتهم بدون أن تذكر أسماؤهم . فشكراً لكم - لكل واحد منكم يا من أسهمتم في الاستجابة لنداء هذا الكتاب. فقد ساعدتم في ملئه بمادة عميقة ، وهامة ، وقصص هزلية ومسلية . فكل من الكتاب ومؤلفته تشارلين يقدمان لكم الشكر جميعاً . (وإني أجزم أن القراء سوف يشكرونكم كذلك) . وإنني أقدم الشكر أيضاً لهؤلاء الذين أسهموا ببعض قصصهم التي لم يتم وضعها بالكامل . إن جميع القصص كانت رائعة ومست قلبي ولكن لم تكن هناك مساحة لهذا الكم الكبير. وبالطبع فقد تحمل زوجي جورج عبء هذا الكتاب معي ، ولم يكن ذلك بالعمل الهين ولاسيما في مرحلة الإعداد والعمل لإنجاز هذا الشغل . وهذا كان يعني أنني لم أكن أقوم بطهي طعام العشاء لزوجي ، ولم أقم بالغسيل والكي ولا بأعمال التنظيف في المنزل . ولم يكن جورج قد تحمل تبعة الأمر كله علي نحو ما فيه من العبء والشقاء ، ولكنه كان لا يشكو ولا يئن عند قيامه بذلك ، كان يحبني دوماً ، ويقدرني في طول الفترة التي شغلتني عنه . فشكراً لك يا جورج علي حبك لي وتحملك لمسؤولياتي التي أهملتها ، وشكراً لك لدوام اتصالك بي في السراء والضراء ، وحين البأس المصاحب لأعمال التنظيف وفي وقت الصمت ، وفي وقت الكلام ، وفي سنوات طويلة تبوأنا فيها معاً تربية أطفالنا . معشوقتك وزوجتك الحبيبة التي تكن لك كل حب وود .

وقد شكرت بالفعل طفليّ في إهداء الكتاب ولكن لكما مني أيضاً مزيد من الشكر .

مع وافر قبلاتي

المحتويات

مقدمة

أنا أم لابنين بالغين أحدهما يبلغ من العمر 35 عاماً ، والآخر 29 عاماً . فبفضل من الله، ومنة منه، وبقوة الإرادة المحصنة ، والقرارات التي سلبت النوم من عينيّ ليالي وأياماً ، والانتصارات التي ملأت عيني، والأخطاء الرهيبة التي أرعبتني، والضحك الكثير، ومقادير المغفرة والعفو المتكرر ولحظات الحرية التي لا تنضب ، والاحتفالات الصاخبة التي ملأت حياتنا بهجة وحبوراً بما لا يعد ولا يحصي، نما ولدانا سعيدَيْنِ يستمتعان بوقتهما خارج البيت ، يعولان نفسيهما ، وهما في حالة توازن داخلي وعضوين منتجين في المجتمع. (فكم توقفت عن طبع هذا الكتاب لحظات لأحتفي بذلك بنفسي).

فنحن نستمتع بصحبة كلٍ منا ؛ حسناً ، لمعظم الأوقات (فنحن بشر علي أية حال) ، ونحب بعضنا البعض حباً جماً رغم خلافاتنا. ونستمتع بأن يشارك بعضنا البعض ما يدور بيننا من حكايات ، خيرها وشرِّها ، يقينِها والمشكوكِ في صحته منها . فنحن نفاجئ بعضنا البعض بمكالمة هاتفية دولية أو برحلة طويلة أو سفر بالطائرة . ورغم أنني ولا أحد من أسرتي قام برحلة إلي

القمر أو شفي مريضاً من مرض عضـال ، أو فاز بجائزة الأم المثالية أو الابن المثالي في سنة ما ، إلا أننا نستمتع بمعرفة حقـيقة مباركة وهي أننا جميعاً نحب بعضنا البعض حباً حقيقياً. ونحن نعرف أننا موجودون في السراء والضراء ، وفي كافة تفاصيل حياتنا الدنيا ، وحتي في الأوقات العصيبة، لأننا نرغب في أن نكون هكذا متحابين ، متوادين.

إن الرابطة الأصيلة بـين الوالدين والطفل هي التـعـاون ، والأمـانة ، وأحـيـانـاً بعض العنف والغضب ، والكثير من المتعة ، وأحياناً ركوب "لعبة الأفعوانية" وهي سكة حديد مرتفعة في مدينة الملاهي ، تتلوى وتنخـفض فجـأة ، حيث يتم تقـييـد الوالدين مع أطفالهـما في حـزام واحد وهم متـلامسون وقد انـحبست أنفاسـهم . وأحياناً يتـعالى صيـاحهم بمرح ، وتساؤل ، أو عـدم رضا . حيث يبدو كل شـخص على طبيعته ويتـوقع المثل من الآخرين وهم يرتبطون بعلاقة مـتزامنة تقوم علي الأخذ والعطاء ، وكلٌ منهم يشعر بالحرية من الإفلات من هذه الرابطة متي احتاج إلي ذلك . (وهو بالطبع شعور ينتابنا جميعاً بين الفينة والفينة .)

وبالطبع يتحمل المسؤولية دوماً أباء الأطفال الصغار ، وإلا غرق أطفالهم في الحفاضات إذا لم يتم تغيـيرها ؛ أو يصعب إرضاؤهم نتـيجة نقص النوم أو التـسكع خارج المنزل في الليل وهم في سن الرابعة عشر . ولكن عـملية تربية الأطفال ليست عمليـة أحادية الاتجاه. وفي رأيي المتواضع ، والذي أسوقـه بجرأة ، فإن تربية الأطـفال ليست مرحلة مـثالية لممـارسة الآباء لأدوارهم الوالدية حيث تدفع المرء للاعتقـاد بأن كل العطاء والبذل ينبع من الوالدين فقط إلى الطفل ، رغم أن واقع الحال يقـول إن هناك الكثيـرَ والكثيرَ مـثل التلقائيـة والحماسـة، وكثيـرٌ من الدروس التي يحب أن يشاركنا فيها الأطفال .

ومنذ أن كتبت كـتابي تحت عنوان "Don't Miss Your Kids" فقد أتيحت لـي فرصة الحديث مع آلاف الآباء والأمهات في طول البلاد وعرضها. وعرفت أن كـثيراً منهم مزقتهم ضغوط الوالدية ، وملأتهم الحـياة الأبوية بالرعب والخوف. ويبـدو الأمر لي أنهم يعيـشون دوماً في حـالة من الحذر المستمر ، مترقبين بحذر "الحذر" و"الخطر" و"الخطأ" من جانبهم كآباء. وكثيراً ما يقلقهم تصرفاتهم الوالدية أكثر من مـجرد الاهتمام بأبنائهم. ألا يبـدو ذلك ضرباً من الجنون ؟! ولكن فكر أنت في

ذلك : عندما تركز كل انتباهك علي تصرفاتك الوالدية وعلي "الأخطار الموجودة في العالم" من حولك فإن عيونك لن تنتبه إلي تربية أبنائك. بل إن أبناءك لديهم الكثير والكثير مما يقدمونه لك أو يعرضونه عليك أو يعلمونك إياه . فهناك الطاقة ، والحماسة الروحية ، والصلة الحقيقية التي تكمن في إدراك أن العلاقة بين الوالد والمولود هي علاقة تبادلية ثنائية الاتجاه . وإن القول أو التفكير بغير ذلك يعد ضرباً من التكبر والتعالي وإهداراً لفرص عظيمة لتربية الأطفال .

إن ما أقدمه هنا من آراء ، وأفكار وتأملات وأنشطة وفكاهة وأمثلة وبث للهموم والآلام هي من جهدي الشخصي ، ومن بنات أفكار الكثير من الآباء الأُخَرَ ، حتى تساعدك علي الاتصال بأبنائك بطريقة إيجابية ، مفعمة بالمتعة ومترعة بالبهجة ، والإثراء الفكري والإثابة لكل منكم آباءً وأبناء. وسوف يساعدك هذا الكتاب - كما نأمل - في حثك علي الاستمتاع الكامل بحياتك بمعزل عن أبنائك. فما يقدم من أفكار وغير ذلك - في غالبها - معروض في صورة قصص ، ونقصد من ذلك ليس فقط تعريفك بكيفية الاتصال ببنيك ولكن أيضاً بالتوضيح لك بالأمثلة الحية النماذج الناجحة للاتصال بالأبناء سواء كان ذلك من منظور الوالد أو من منظور الأطفال .

ومهما كان عمر ابنك (حتي ولو كان بالغاً) أو أيما كان عمرك ، فإنه مازالت أمامك الفرصة والوقت لتجريب شيء جديد في الاتصال بابنك أو إعادة إحياء تجربة والديه تربوية قديمة ذات مغزي تعيشانها. وبعض هذه الأفكار واضح كالشمس ، والبعض الآخر يبدو ساذجاً ، والبعض الآخر مستقي من بئر عميقة من التجربة تبعث علي الفخر والإجلال ، وبعضها قد يحملك علي البكاء والعويل . وبعضها يمس شغاف روحك ويبعث فيك الإلهام والبعض الآخر قد يوقد حياتك بالحماسة أو يشعلها ناراً فيجعلك تصرخ في الحال لا إرادياً .

ولكن كل ما يقدم في هذا الكتاب قد قصدنا منه - مع ذلك - أن ننشر به حسن النية ، والشعور بالتقدير الذاتي ، وبالبهجة ، والرضا والإحساس بالارتياح والأمل في كل من يشارك في هذه العملية . ونقصد أيضاً من هذه الأفكار أن نخفف الحمل عنك ، وفي ذات الوقت أن نقوي علاقتك بأبنائك. فمادة الكتاب هي محاولة لمساعدتك علي الاتصال بطفلك ، واتصال طفلك بك ، وبنفسه، وبالتالي تمكين ذلك الطفل الواثق من نفسه عندما يصبح في مكانك أن

يتحمل تبعة تربية أبنائه من الجيل التالي بذات القدر من الحمية والحماس والبهجة والإجلال والمباركة.

إقرأ هذه الأفكار في كل يوم واحدةً أو اقرأ الكتاب قراءةً كاملةً ، واعيةً ثم أعد قراءته بين الفينة والفينة. ضع بعض العلامات اللاصقة علي مدخلات الكتاب التي تود تذكرها ولا سيما بعد مرور بضع سنين عندما يصل أبناؤك لتلك المرحلة ، واسْعَ أن تتمسك بفكرة محببة إلي قلبك محاولاً بذلك تحقيقها في تربية أسرتك. أو تصفح الكتاب كلَّه محاولاً التوقف عند فكرة ما قد تكون هي أهم فكرة تميز الكتاب عن غيرها. وأهم نقطة من كل ذلك هي : استخدم هذا الكتاب كأي كتاب آخر في التربية والتعليم تجعله منطلقاً إلهامياً لأفكارك التربوية الوالدية ، مستمتعاً بها ، محافظاً بها علي حياتك الأسرية ، مبقياً بها علي الأمل ، وهو ما نقصده من هذا الكتاب.

365 طريقة
للاتصال مع أطفالك

(1) ابدأ بإطلاق حريتهم

قطع اتصال متعمَّد

لا يوجد وقت يمكن أن نقول إنه الوقت المثالي لإشعار أبنائنا بالحرية . وأنا أذكر يوم أمسكت أكبر أبنائي بريت « Bret » بين ذراعي لأول مرة حيث أدركت أنني يجب أن أتركه ليرقد ويتمدد لأنني كنت أشعر بعدم الأمان والخوف الرهيب تقريباً من أن أدع طفلي وهو ذلك الطفل الهش ، الغالي إلى قلبي ، المملوء بالأمل ، واثقاً من أنه سيكون على ما يرام وهو بعيد عن ناظري . والآن وفجأة أصبح عمره 35 عاماً تقريباً ولا أزال أشعر بنفس الشعور في كل مرة وأنا أودعه في المطار.

فلكل منا الحق في أن يكون كما يرغب هو ، بغض النظر عن احتياجات ورغبات وحاجات وتطلعات الآخر. وفي حقيقة الأمر ، لا يستطيع امرؤ أياً كان أن يعرف نفسه بدون الحرية. ولذلك فربما أن أعظم هبة من هبات الاتصال بين الطفل ووالده أن ندرك عندما نطلق لأطفالنا الحرية بأنه في يوم ما نستطيع أن نعرف ذلك الطفل الذي اكتشف نفسه بنفسه.

(2) أنظر في وجه طفلك متأملاً إياه

سمعت ذات مرة أباً يبلغ من العمر 70 عاماً وهو يقول إنه ليس من بين أبنائه من كانت عيونه بنية. سمعت ذلك وأنا أنظر إلي عيون أكبر أبنائه وهي بنية اللون !! فكيف لم يدرك ذلك مع أنه

لم يكن لديه سوي ابنان فقط ؟

ماذا يشير ذلك في علاقاتنا بأبنائنا؟ وما هي أفكار التي يمكن أن نوصلها إلي أبنائنا عندما لا ندرس وجوههم دراسة متأنية ؟ وماهي الإشارة الصامتة أو المغزى أو الرسالة التي يمكن أن نخطئ فهمها إذا لم نبحث عنها؟ إن الإجابات علي هذه التساؤلات يمكن أن تفصح عنها حركة على جانب الفم أو تغضين الحاجب ، أو وضع النمش.

قد تفيدنا المعلومات التي نستقيها من دراسة ملامح الوجه في حالة الهدوء والراحة. وقيمتها في ذلك قيمة الاختبارات الطبية الأساسية التي تنبئنا عن حالة المريض ؛ حتي يمكننا أن نلحظ التغيرات التي تعتري ذلك الوجه في أفضل الحالات أو أسوأها أو في حالات الشك والتقلب.

(3) اضحك على نفسك

لنواجه أنفسنا ! لكلٍّ منا لحظاتٌ يشعر فيها بالسذاجة. فكم هي عظيمة الهبة التي نهدينا أبناءنا عندما نسمح لهم برؤية تلك اللحظات المضحكة. نعم! يمكن أن نضحك وتتضح لنا معالم الأشياء ونتحرك علي أثرها. وربما كانت معدلات الانتحار المتنامية بين أطفالنا في سن المراهقة لم تكن لتصل إلي هذا الحد الكبير لو عرف أطفالنا أننا بمقدورنا الضحك في وسط أحلك لحظات ضعفنا ومدى تواضعنا عندما نكشف عن جوانب العجز والنقص فينا ، وفي لحظات المتعة بقدراتنا اليومية علي التحرر من الكبت وتلقف فرص المغامرة في الحياة وتقبل لحظات التعاسة فيها بصدر رحب وقلب متفتح.

(4) استمتع بتناول الحلوى أولاً !

عندما أتحدث في المؤتمرات اليومية عن التربية الوالدية ، فإن من الأشياء التي ترسم الابتسامة عريضةً علي وجهي مشاهدةَ السيدات وهن يأكلن علب الأطعمة المقدمة إليهن أو عندما يستخدمن أدوات تقديم الأطعمة المتاحة. فهؤلاء أمهات مسؤولات عن أطفالهن وعن صحة هؤلاء الأطفال. فهن أكثر العارفات بالتغذية وشروطها الصحيحة كما أنهن يدرسن قواعد التغذية

الصحيحة هذه نفسها لهم. ومع ذلك ، فإذا ما خرجن في نهار عملهن رأينهن يخترن تناول البسكويت بدلاً من تناول تفاحة ، ويفضلن تناول المشروبات التي تحتوي علي الكافين (القهوة) بدلاً من المشروبات التي تحتوي علي الكالسيوم (اللبن) ، ويأكلن الحلوي تفضيلاً عن الخضروات الطازجة (سلطة الكرنب مثلاً). ومع ذلك ، فلم ألحظ ذات مرة واحدة منهن قد سقط لها سن أو أصابها داء الكساح.

ينمو الأطفال بالرغم من كرههم للخضروات مثل القنبيط ، بل يكرهون كافة الأطعمة دون الهوت دوج والأطعمة الجاهزة؛ فلتستبشروا أيها الآباء ! اسمحوا لأفراد الأسرة بأكملها بين حين وآخر أن يتناولوا الحلوي أولاً ؛ فسوف تحظون بحب الجميع؛ لذلك (أضف إلي ذلك أنكم أخفقتم تماماً عن بنيكم ، وها أنذا قد أصرخ في وجوه أطفالكم لو أتيحت لي الفرصة).

(5) هدايا غير مرتقبة

أذكر عندما كنت أتلقى كروت تهنئة من جدِّيً عندما كنت صغيرةً . ففي أعياد الميلاد ، وفي حفلة رأس السنة الميلادية (عيد ميلاد السيد المسيح) وفي حفلات عائلية ، وحتي في عيد الحب ، كانت مثل تلك الإجازات مثاراً لمثل هذه الأحداث. وكان أول شيء أقوم به أن أهز الكارت عسي أن يسقط منه شيء متمنيةً أن يكون به بعض الدولارات.

ولما أمسيت كبيرة في السن ، كان أبي بين الحين والآخر ، وبدون أسباب محددة يرسل لي بعض الدولارات كي أستمتع بعمل شيء ما بها (وربما كان مقدارها كبيراً أو صغيراً) ، إلا إنها دوماً كانت مفاجأة تامة لي إذ كانت تلك الدولارات نفحة غير مشروطة.

وكانت تأتيني نفحات جدِّيً في المناسبات ؛ ولكن هدية أبي تخلق لي المناسبة ، وسواء كنت أشتري بهذه النقود آيس كريم أو حتي قلماً حبراً فكأن أبي قد وهبني أفكاره وأمواله. والأهم من ذلك بكثير ، منحني أبي معتقداته في أن أسقط جانباً حياة العمل الصاخبة بعض الشيء حتي أستمتع بنفحاته غير المتوقعة ، وأن أستمتع بحقيقة بِتُّ أعرفها وهي أن أبي لا يزال يفكر في .

(6) المواجهــة

مـاذا لو كنت تشبـه طفلك في الشكـل الجسـمي ؟ لاحظ ذلك ! قف بجـوار ابنك أمام مـرآة وحاول أن تستقـصي تفاصيل ملامحكمـا. ما هي أوجه الشبه ؟ وما هي أوجـه الاختلاف ؟ وماذا عن اليدين ؟ وماذا عن الأصابع ؟ ومفاصل الأصابع ؟ الأظافر ؟ الركبتين ؟

سوف يتعلم أطفالك من هذا الاستقصاء أمام المرآة ليس فقط ما يشف عنهم الواقع المرئي ، بل ما سوف يستـمتعون به من الوقوف بجـانبك أنت الأب أو الأم ،وهـم في ذلك يسعون إلي تلمس أوجه الإتفاق بينكما بينما هم يلحظون ويرقبون الفروق مع تقديرهـم للاختلافات بينكم.

(7) دع أطفالك يشعرون بالبهجة

بينمـا كنت طفلة صـغيـرة ، اعتـادت أمي أن تحتـفظ بصندوق كـبيـر مليء بالملابس ؛ وقد كـان الصندوق به ما هو أكثر من الملابس . فالصندوق العملاق كان بالنسبة لي مكانا أستكشف فيه بهجتي وخيـالي ، وإبداعي والجـانب الأنثوي في شـخصـيتي. فـقد كـان الصندوق مكدساً بأغطيـة الرأس العديدة ، والمجوهرات ، والأحذية ذات الكعوب العالية التي كنت أرتديها مختالةً فوق الأرض.

وكانت الأشياء التي كنت أفضلها في ذلك الـصندوق الملابس وبخاصة ذات الأجزاء السفلية الدائرية ولاسيما جونـلة جميلة كانت أمي قد اشترتها من أحد أسـواق الملابس القديمة ، وقد كان هناك فستان من القطيـفة السوداء ، بدون أكمام وبكسرة عند الوسط ، وكان الفـستان مزين بورد لونه سمني يتدلي حتي إخمص القدمين. كنت أرتدي هذا الفستان وهو يشبه الفستان الذي كانت سندريلا ترتديه في الأسطورة الشـهيـرة ، وكنت ألف وألف وأنا مـرتديةً إياه حتي ينتـفخ أسـفله وحتـي يكاد يـطير منـي، ثم أنبطح أرضـاً حتي يستـقر الفسـتان علي الأرض بجـانبي ، وهو بَعْدُ يمـس ذراعـي وأحياناً خدي مسـاً خفيفاً . لقد كنت أجلس وأنا أكاد أحبس أنفاسي ، حتي يسـتقر ذلك الفسـتان السحري كلـه اسـتقراراً تامـاً علـي الأرض.

فمـا من هبة تعطى خلسـة أو بهجـة أو عجب يمكنك أن تمنحـها لطفلك اليـوم لها مـا لها من الذكريات الجميلة التى يمكن أن تبقى كهذه ؟ هل لديك مثلها ؟ إن كان فشارك فيها طفلك.

(8) دعـوات إلهيــة

الخــوف

كنت ذات يوم أتفحص خزانة صغيرة عندما كنت أحـضر مزاداً علنياً حيث بدا أمام ناظري ما أذهل عيـني عجبـاً - فسـتان مـثل ذلك الذي كنت أرتديه في طفولتي !! وفـككت الفسـتان من شماعـة الملابس ، ووضعته أمامـي وتحسست قماشـاته الستان ، وأغمضت عـيني ، وتعايشت مع اللحظة الماضيـة في الوقت والحين . تساءلت عجباً : أيكون هـذا فستاني القديم ؟ كـان لدي رغبة جامـحة - ولم يكن بعـد لديّ بنات أو حفـيدات ، وكنت أحـضر ذلك المزاد بمفـردي - فرغـبتي كانت جـامحة إلي توريث ذكريـاتي وخبراتي مع أيما إنسان لأن الإحـساس باللحظة الماضيـة كان قوياً وملموساً.

وفيمـا كنت أرمق المكان بعيني ، وكنت متأهبـة للإفصاح عما لدي من دهشـة وعجب ، كانت هناك فتاة في السابعة من عمرها قد ظهرت أمـامي وبسرعة ، تفحصت الثمن المعلق علي الفستان ، وكان خمسة دولارات. وقلت للفتاة ، "لو أعطيتك هذا الفستان هل تعدينني أن تأخذيه إلي البيت، وترتديه وترقصي فيه حبـوراً ؟ "كان صوتي مليئاً بالحماسة ثم جثـوت علي ركبتي لكي أريها هذا الكنز وكيف كنت وأنا طفلة صغيرة أفعل ذلك ، وإنني الآن أتذكر ذلك الأمر مسرورةً به .

وفجـأة جاءت أمـها ، واختـفت بالطفلة خـارج الحجـرة ، ثم خارج المنزل ، ولم أرها ثـانية ؛ وفـجأة أصـبحت أنا العـدوة . فقـد أصبـحت أنا الغريـبة وأنا المجـرمة التي تظهـر علي شاشـات التليفزيون والناس يسلقونني بألسنة حداد دون رحمة.

فقد جرحت واغتممت لحدٍّ لم أكد أصدقه. فشعرت أنني طفلة يسهل قهرها كما لو كان معي باقة ورد أخذها مني الصبية عنوة ، ووضعوها في النار.

فما الذي نخطفه من الأطفال بسبب الشك أو الخوف أو نتيجة لانشغالنا في حياتنا؟ إننا نسرق منهم لحظات ساحرة ، غامضة عندما يُعطَون ، أو يستقبلون مثل تلك اللحظات .

(9) تلمسيهم فقط

تحسسي بإصبعك رأس إبنك أو بنتك أو ربتي علي أكتافهم أو أيديهم. لا تتحدثي إليهم ولكن إبتسمي في وجوههم فقط ، وتحسسيهم برفق وسوف تجدين أن هناك رسالةً ذات معني قوي وفعال تنتقل عبر هذه اللمسة أقوي بكثير من الكلام . بل وربما تكون هذه اللمسة أهم بكثير من جميع الرسائل (الشفاهية) التي قد تنقليها إليهم.

(10) التوقعـــات

وقت النوم

(مقدمة من مايكل لويس)

عندما تهيئين طفلك للنوم في سريره ، أخبريهم عن السعادة التي تنتظرهم في اليوم التالي وكيف سيكون هذا اليوم حافلاً بخبرات سعيدة وأحداث ممتعة. لقد بدأت فعل ذلك مع ابنتي سام «Sam» وذلك عن طريق تذكرتها بأنها ستذهب إلي المدرسة في اليوم التالي أو أن صديقها آنتون «Anton» سيأتي إليها .... إلخ .

وذات مرة حدثتها قائلةً بأن اليوم التالى سوف يكون غير عادي فسألتنى عن سبب ذلك وقالت :"هل سأذهب إلى المدرسة غداً يا أبى ؟" فقلت لها: "إن كلٍّ يوم يحياه المرء يمكن أن يصبح يوماً خاصاً وغير عادي إذا أراد المرء ذلك" . فكل يوم تعيشينه يمكن أن يكون خاصاً بقدر رغبتك أنت فى فعل ذلك.

(11) هراء! هراء! هراء !!! ...

عندما بدأ ولدي الصغير في الخروج من المنزل بمفرده بدأ في ممارسة عادة كانت تبدو مزعجة. اعتاد ولدى الصغير أن يردد كلمة هراء ثلاث مرات عندما أطرح عليه بعض الحكم أو العبارات المأثورة أو ما كنت أسميه ذلك الحين بالدرر الغالية. وقد كان يردد هذه الكلمات بعد انتهائي من كلامي مباشرة.

ولا أخـفى عليكم سراً فـقد كنـت أشعـر بأننى أُطعَنُ فى كلٍّ مـرة يردد فيـها تلك الكلمـات. ولكننى لم أتبع أي طريقة من الـطرق التى كنت أتبعها لمعـاقبته عندمـا كان صبيـاً . بل كنت التزم الصمت لبـضع لحظات ثم أغيـر بعد ذلك الموضـوع الذى كنت أتحدث فيـه . وبالطبع كنت أبذل قصارى جهدى لأتغلب على هذه الصدمة وأنا أنتقل لمعالجة موضوع آخر.

ثم أدركت بعد المرتين الأوليين التى قام فـيهما الطفل بترديد هذه الكلمـات أنه يرددهما عندما أسهب أنا فى الحديث أو التـرديد لهذه الدرر التى لـم تكن درراً بالطبع بل مجـرد آراء وانطباعات لم يطلب طفلى مني ذكرها .

وفى المرة الرابعة التى ردد فيها الطفل هذه الكلمـات ، توقفت قليلاً ثم قلت « أعتقد أنني ألقي محاضرة الآن أيضاً أليس كذلك ؟ » ثم أخـذت أضحك فأجابني قائلاً « نعم ، يا أماه . هل يمكن أن نكتفي بذلك القدر؟"

(12) الرموز والإشارات

عندما كنت صغيـرةً ، كنت أقوم بجمع الصخور اللامعة الوضاءة وكـذلك كان يفعل أطفالي أيضاً.

ولا أزال أفعل ذلك حتى الآن فلا زلت أجمع هذه الصـخور لأزين بها أرجـاء منزلي .وذلك أثناء قضـاء إجازاتي أو نزهاتي المحلية في المتنـزهات أو حتى من على أرصفـة الطريق . ثم قمت بوضعهم في صناديق مختلفـة الزينة في جميع أنحاء المنزل . حتى أني استخدمت مجـموعة كبيرة منها لتزيين إفريز في الحمام.

وفى الحقيـقة، أشعر بسـعادة غامرة عندمـا أجد أن أطفالى يمارسون هذه الهوايـة ؛بل يسيرون على نفس درب والدتهم في البحث عن كل ما يلمع ويبرق فى الحـياة وأن يبحثوا عن ويتلقوا أي معرفة واضحة ومفيدة يمكن أن يحصلوا عليها.

(13) تكريم الآخرين

إن الوقت ليس متأخراً ولا مبكراً لكي تُعدي لطفلك مفكرة تذكره بالتواريخ التى ينبغى أن يتذكرها. وتندرج تحت هذه التواريخ تواريخ أعياد ميلاد أفراد الأسرة (وحتى أعياد حيواناتك الأليفة) وأعياد الآباء والإجازات والمناسبات الهامة وما إلى غير ذلك . ويمكن أن تستخدم الملصقات أو الصور الفوتوغرافية أو الصور المقصوصة من مجلات بل دعهم يختارون المجلات للحصول على هذه المقصوصات.

ومهما كان عدد هذه التواريخ ، فإن أي طفل (ومازلت أعتقد أني طفلة) يحب الشعور بالعطاء. فمن المؤسف حقاً أن تجد قلباً مملوءاً بالحب لشخص ما ثم تكتشف أنك لا تذكر تاريخ مناسبة خاصة لهذا الشخص - بينما يتذكره آخرون كثيرون - لتظهر له مدى اهتمامك به (أو ربما حدث لا يتذكره شخص آخر غيرك).

وبهذا يمكننا القول بأن اقتناء مفكرة للوقت يمكن أن تساعد أطفالاً كثيرين على المشاركة فى العديد من المناسبات بغض النظر عن عمر هؤلاء الأطفال. كما يمكن أن تتضمن هذه النتيجة تواريخ المناسبات الصعبة أيضاً.

(14) يجب أن يشعر أطفالك بوجودك عندما تكون معهم

قطع اتصال متعمد

اعتدت أنا وصديقى أن نتقابل مرة أسبوعياً فى أحد المطاعم المحلية وفى كل مرة كنا نتقابل فيها ، كنا نرى ذلك الأب وطفليه . حيث كان لديه أخ وأخت جميلين للغاية . كما كان أكبرهما لا يتجاوز الخامسة فى أول مرة قابلناهما فيها. وكان يقتصر دور الأب فى تلك المرات القلائل التى رأيته فيها على طلب الوجبات الخاصة بهذين الطفلين وإعطاء التعليمات لهم وفي بعض الأحيان كان يقوم بتقطيع الطعام لهم.

وعلى الرغم من أن هذا الأب لم يكن ينظر إليهما حيث كانت رأسه مختفية دائماً وراء تلك الجريدة التى كان يتصفحها بجوار طبقه . كما أنه لم يتحدث أو يضحك معهما أو يشترك معهما

بأي حال من الأحوال .

ولكن بالرغم من هـذا الصمت الذي كـان يبـدو علي هـذا الأب وطفليـه إلا إنـهـم كـانوا يبـدون شديدي التواصل معاً.

(15) كن ذلك الساحر !

من منا لا يذكر تلك الصورة الحالمة لذلك الغريب القادم من الفضاء E.T والمحبب المستغرب في طباعـه الذي يمد أصابعه التي تشـبه المغازل؟ إن غـمرة النور المشرق في هـذه اللحظة الحالمة من الذكريات كانت مثاراً لكثير من البهجة والحبور.

ماذا لو أنك أشـرت بإصبعك إلى طفلك ـ وأنا لا أتحدث عن إصـبع السبابة الذي تسـتخدمه في تهـديـد أطفـالك ـ وأنت منهمك بـكل خيـالك وأنت تـتـصور أمـامهـم أن لك مثل قـدراتـه الساحرة؟ مـاذا لو أنـك حاولت أن تتذكـر تـلك الصلـة الساحرة الروحانيـة العامـرة بما تقدمـه تلك اللمسـة السـحرية التي قد تخابرها بنفسك؟

نعم! ربما قد لا ترغب في رؤية تلك الإشـراقة الساحـرة أو أن قلبك لا يريد أن يدق وجلاً من سحر اللحظة. ولكن لو أنك وطفلك قد قمتما بهذا العـمل بالدهشة والتخيل أو ما يقاربهما، فلا بد من شئ حاصل. وأسوأ ما قد يكون في هذا المشهد أن يكون اتصالك بأطفالك أقل قوة؛ ولكن ما من ريبة أنك سوف تتصل بهم على أية حال.

(16) الطيور على أشكالها تقع

المـرض

تمتلك صـديقتي مارلن فـينسكه «Marlene Fenske» طريقـة خاصـة تجعل من خـلالها الأشـياء السيئة تبدو وكأنهـا أشياء طيبة تماماً . وفى أحد الأيام بعث إليها حفيدها الكبـير رسالة عبر البريد الإلكتـرونى يخبـرها فيـها بأنه سـقط على فرع شـجرة وبأنه فـقد بعض أسنانه فى هذه الحـادثة . فأرسلت إليه رسالة تعده فيها بأنها سـترسل إليه هدية بمناسبة هذا اليوم العصيب .ولكن الأهم من

ذلك – على الأقل من منظور شخص بالغ – عاملته أيضاً كشخص ناضج عندما أخبرته أنها وقعت على وجهها منذ فترة وجيزة وأنها تنتظر منه أن يهديها هدية بمناسبة هذا اليوم العصيب.

(17) لحظات باهتة فى قطار الحياة

(مقدمة من جونديجا كورستس)

يعد وقت الشفق من أفضل الأوقات التى يمكن أن تتصل فيها بأبنائك . وخاصة فى وقت الصيف حيث تعد هذه الساعة من أفضل الساعات فى حياة طفلك ويمكنك أن تتأكد من ذلك بنفسك عندما تتذكر تلك اللحظة فى طفولتك. فعندما تتمشى أنت وطفلك فى هذه اللحظة ، سوف تتشاركان سوياً الرغبة فى أن تظل هذه اللحظة للأبد وألا يختفى الشفق ويحل الليل بل ستقول "إننى لا أرغب فى الذهاب إلى المنزل أو الذهاب إلى الفراش". فأحياناً يكون ذلك صوت أجمل اللحظات التي تحبس الأنفاس.

كما قد تشعر أيضاً بالرغبة فى الصمت . أما إذا اخترت أن تتحدث فسوف تأتي كلماتك من أعماق الفؤاد وتسمعها أيضاً آذان واعية للغاية.

فعلى سبيل المثال، فى أحد الليالى الصيفية ظللت أنادى على ولدى "توبي" لكى يحضر إلى المنزل ولكنه لم يلبِ النداء . لذا اضطررت للنزول إلى الشارع حيث يتجمع الصبية للعب وقلت له "يجب أن تحضر حالاً إلى المنزل". واصطحبني متردداً كالأسير ، والمقاومة تبدو واضحة حتى في لحظات صمته طوال الطريق . لذا بدأت الحديث عن أننى أحب أيضاً منظر الشفق حيث تغرب الشمس ويختفى النهار المضيء ويتحول إلى ليل دامس ، وكيف يمكننا أن نرى أيضاً فى ظل هذا الظلام الدامس الذى يحل بالكون وإننى مهما مكثت بالخارج لأستمتع بهذه اللحظات ، فإن هذه اللحظات لن تنتهى أبداً .

وفجأة نظر إليَّ ابنى متعجباً وقال " إنكِ تفهميننى إذن!"

وكان ذلك كل ما قلناه حتى صعدنا السلالم ودخلنا منزلنا المضيء واستمرت الحياة بشكلها الطبيعي.

(18) ارفع علمك

نحتفل كلّ عام فى هذه البلدة "بعيد العلَم" . ويعد هذا اليوم بمثابة يوم عظة وتذكرة وطنية ، حيث نتوقف ونتأمل ما يرمز إليه ألوان العلم الحمراء والبيضاء والزرقاء .

ويشبه هذا اليوم إلى حد كبير يوم الإحتفال بعلم الولايات المتحدة لذلك ينبغى على كل أسرة أن تبتكر يوم لرفع علماً خاصاً بها حيث نجمع شعار كرامتنا ، ونطلق في الفضاء "ألوان أسرتنا" ، ونقضي لحظات في الاحتفال بما ترمز به أسرتنا . ويمكن أن يطلق عليه اسم كل عائلة.

اجعل خلق علم للأسرة تحدياً لأبنائك (ومن الطبيعي أن تشاركهم في صناعته) سلهم عن الرموز التى يعتقدون أنها يمكن أن تمثل الأسرة ؟ وأى ألوان يشعرون أنها تشبه أسرتهم ؟ ويمكنك أيضاً أن تشترك معهم عن طريق إخبارهم بالألوان والرموز التى اخترتها (فهذا غذاء لأفكارك أيضاً) تحدث معهم لتتوصلوا إلى رأى واحد تم الإجماع عليه من قبلكم جميعاً أو من فئة غير قليلة منكم. ثم اصنع بعد ذلك علماً لأسرتكم سواء كان صغيراً أو كبيراً أو مصنوعاً من الورق المقوى أو من القماش . ثم علقه بعد ذلك على باب شقتك أو على الثلاجة أو أى مكان . المهم أن تقوم بتعليقه .

(19) ما هو الشيء الصحيح ؟

الخوف

لقد قلت فى مقالى إن الإعلام يطالعنا فى كل يوم بمشاهد لا حصر لها عن العنف حتى انتقل هذا العنف إلى مدارسنا. حيث نرى المراهقين يتقاتلون مع بعضهم البعض . وبهذا يمكننا القول بأن الأطفال يرتكبون جرائم ضد شبابهم. كما ساد الشعور بين الآباء والأطفال على حد سواء بالقلق واليأس مما جعلهم يسألون أنفسهم أسئلة مثل لماذا ؟ وكيف ؟ وما هو الشىء الخطأ الذى اقترفناه ضد أبنائنا ؟ وهل يمكن أن نقوم بفعل أى شىء لمنع ذلك ؟ وهل يمكن أن نطرح جميع البنادق أرضاً ؟ وهل يمكن أن يصبح لدينا عددٌ كافٍ من أجهزة الاستكشاف

المعـدنيـة ؟ وهل يمكن أن نشـعـر بأن أبناءنـا فـى أمـان خـارج منازلنـا ؟ وغـيـرها من الأسـئلة الكثيرة التى يطرحها الآبـاء كل يـوم علـى أنفسهم .

وقد لاحظت أن الأسئلة التى سبـق عرضها يسودها الخوف والقلق والصدمـة أكثر مما يسودها التفكير فى تحـديد الأشياء الصحـيحة فى حياتنا ومـحاولة مساعدة أطفـالنا على إيجادها . فنحن نركز فـقط على ما هو خـاطئ وغير صـحيح. فنحن لا نشـجع على تنميـة مشاعـر الأمان والأمل والمعـرفة بأن العنف ليس هو الرد الصـحيح على الـوحدة والقلق ، بل بالعكس نشـجع ذلك عن طريق قلقنا ونوبات جنوننا .

لقد حان الوقت لكى نغلق أجـهزة التلفزيون وأن نفتح بدلاً منه عقـولنا وقلوبنا لأطفالنا . لقد حان الـوقت لكى نتصل بأطفـالنا عن طريق عـقولنا وجـميع حـواسنا وذلك لنؤكد لهم حـرصنا واهتمامنا وتدعيمنا لهم . لقد حان الوقت لكى نصبح جزءً يومياً من الإجابة.

(20) كيف يمكنك الدخول إلى قلب طفلك؟

(مقدمة من جان ليميرو)

لقد سمـعنا جميعـاً المثل القائل بأن أقرب طريق إلى قلب الرجل هو معـدته وبالرغم من عدم اقتناعى بهذا المثل إلا إننى أؤكد أيضاً أن أقرب طريق إلى قلب طفلك هو معدته .

فمازلت أتذكـر تلك الحافلة الصفـراء الكبيرة التى كنت أستـقلها كل يوم وأنا فى طريقى إلى المدرسة وأشاهد من خلف نافـذتها العديد من المناظر . ولازلت أتذكر أيضـاً والدتى التى اعتادت كل يوم أن تنتظرنى أنا وأخواتى وهـى تقدم لنا تلك الوجبة الخـفيفـة على المائدة فى المطبخ . وقد كانت تلك الوجـبة لا تمثل لنا وجبة لإشبـاع الجوع فى الأوقات التى تقل بها مـعدلات السكر فى الدم فـحسب ، بل وسـيلة من وسـائل الشعـور بالأمن أيضاً . كـنت أعتـمد على وجـود والدتي بجانبي دائماً وكانت والدتى تطرح علىّ بعض الأسـئلة أثناء تناولى لتلك الوجبة مثل "كيف كان يومك ؟ وماذا فعلت اليوم" . وإن كانت ردودى على هذه الأسئلة تبدو وكأنها ردود مقتضبة ، إلا أننى كنت أغتبط بها اغتباطاً عظيماً فى قرارة نفسى.

بعد وجبة المدرسة الخفيفة

- قطعة من الزبد.
- طبق مملوء بحبوب (السيريال).
- القليل من الملح المتبل.

اخلط السيريال بالزبد وحركه مع الملح . (من المؤكد أنه توجد أنواع أخرى أفضل من هذه الوجبات ولكن هذه الوجبة قد تكون من الوجبات المفضلة التي مازلت أذكرها)

(21) كن لطيفاً دائماً

إنني أشعر كثيراً بالدهشة والتعجب عندما أفكر فى نفسى وأرى أننى أستطيع التحدث إلى العملاء والأصدقاء أو أى شخص أراه فى طريقى إلى محل البقالة وكيف أبدو لطيفة للغاية وأعتقد أن الأطفال يقولون وهم ذاهبون "إننى سعيد للغاية لأننى قابلتها اليوم" . ثم أذهب بعد ذلك إلى المنزل وأنا أشعر بسعادة غامرة .

ولكن ما الذى يحدث لنا جميعاً فى نهاية يوم حافل بالعمل ؟ هل نستنفد كل المرح مع الآخرين خارج المنزل ؟ هل نشعر بمن يعيشون معنا ونقدرهم كما نقدر ونحترم ونفخر بعملائنا وزملائنا فى العمل .

والنصيحة التى أقدمها لك هو ألا تدخر مرحاً أو لطفاً فى المنزل وتستخدمه أو تشعر به مع الآخرين خارج المنزل . كما أنصحك أيضاً بألا تترك كل مرحك خارج المنزل عندما تدخل على أهلك .

(22) كن لي

عيد الحب

لازلت أتذكر بهجة يوم عيد الحب . فعندما كنت فى مدرسة القواعد النحوية كان الإعداد

لهذا اليوم يبدأ قبله بأسبوع عندما نقوم بتزيين صناديق عيد الحب. حيث كان يقوم كل طفل بإحضار صندوق أحذية أو شيء من هذا القبيل لتحويله إلى صندوق بريد يليق بالحفل الكبير. وكنا نقوم بعمل شق كبير فى قمة هذا الصندوق يكفى لوضع البطاقات ثم يبدأ بعد ذلك الخيال ، حيث كنا نقوم بتزيين هذه الصناديق بورق الزينة والخزف والأقلام الرصاص والقصاصات أو الصور التى تم قصها من المجلات . فكل منا كان ينغمس فى عالمه الخيالى الذى نسجه لنفسه ولا يفيق من هذا الخيال إلا عندما يدق الجرس معلناً إنتهاء الحصة أو عندما يخبرنا المعلم بذلك أو عندما ننتهى بالفعل من أعمالنا.

ثم يأتى بعد ذلك اليوم الذى طالما انتظرناه لنكتشف بأنفسنا الردود على الأسئلة التى طالما أثارت تفكيرنا مثل من أعطانا البطاقات ؟ ما هو فحوى هذه البطاقات ؟ هل تتضمن الكلمات معانى أو تعبيرات خفية أم أنها تعبيرات صريحة عن الحب ؟

فكر جيداً فى هذه الأيام التى كانت تمتلىء بالحيرة والتوقعات واحفظها فى عقلك جيداً عندما تقدم لطفلك تعبيراً مكتوباً عن الحب. وتأكد جيداً من أنهم يعدون قلوبهم كلٍّ يوم لاستقبال هذه الكلمات.

(23) أدركها جيداً

(مقدمة من كارول زيمرمان)

يجب أن تهتم بالأشياء التى يهتم بها أطفالك ويمارسونها مع رفاقهم من أبناء الجيران . ولا تخشى أبداً من هؤلاء الأطفال؛ فكثيراً ما كنت أذهب إلى أماكن تجمع هؤلاء الأطفال وأسألهم عن الخدع التى يقومون بعملها . وأشاركهم البهجة عندما يقومون بعرض هذه الخدع . وكثيراً ما كانت تنتابنى الدهشة عندما أفكر فى تلك الطريقة اليسيرة والسهلة التى يمكنك من خلالها أن تتصل بأطفالك بمجرد اشتراكك واتصالك بأصدقائهم.

فأنت من خلال هذه الطريقة لا تقوم فقط بسد الفجوة بينك وبين أفراد عائلتك ، بل تقوم أيضاً بالاتصال بأطفال ذوى تأثير قوى على طفلك . وعليك أن تدرك أيضاً أنك لا يجب أن تحب

الرياضة أو بطاقات البوكـيمون أو الألعاب أو الحيوانات الأليـفة أو ركوب الدراجات ولكن لابد أن تعي هذه الحـقـيقـة وهي أن اهتـمـامك بأنشطتـهم أو ألعـابهم يعنى اهتـمـامك بذوات هؤلاء الأطفال، وذلك هو الاتصال الحقيقى.

(24) يمكن أن تكون مخطئاً فى بعض الأحيان ... فلم لا تعترف ؟

كـثيـراً مـا نجـد العديد من الآبـاء يرددون هذه العبـارة " أرجـوك لا تطـلـب منى أن أعـتـرف بأخطائى وإلا سـيفقـد أطفالى الثـقة بى". أنا أعنـى أننـى الـوالد هل تعـرف ذلك ؟ وإذا ما أدرك أطفالى أن ما أفعله أو أقـوله يمكن أن تـشوبه بعـضُ الأخطـاء ، فكيف يمكننـى بعد ذلك أن أردد عبـارة "لأننـى أنا والـدك أو والدتك" ؟

وحقـيقـة هذا الأمر هو أن الآباء يمكنهـم أن يصروا على أى شىء يريدونه لأنهم لديهـم القوة التى تمكنهم من فرض اختـياراتهم على أطفالهم الصغار . ولكن ماذا يمكنك أن تفـعل عندما يكبر هؤلاء الأطفـال ويكونون فى وضع وسن يمكنهم من تحليـل وفهم عـباراتك بأنفـسـهم ؟ وحينهـا سيكشفون عما إذا كنت صادقاً أو مضللاً .

(25) احسب خطواتك

لأسباب كثيرة من أحداث جرت فى حياتى اعتدت أن أقوم بعد الخطوات اللازمة للانتقال من مكان إلى مكان آخر. وأول مـرة أتذكر أننى قـمت فيها بـعد الخطوات ، كانت عندمـا كنت أقوم بلعب الحجلة لأن الخطوات يجب عدها في هذه اللعبة.

ثم أتذكـر عـد الخطوات التي كنت أقطـعهـا من البـاب الخلفي لمنزلنا الريفي وحـتى حظيـرة الحيوانات. وأحياناً كنت أختبر صحة العد بتكرار المحاولة.

ولكن التـحدى الذى يواجـهنا نحن كبـالغين لا يكمن فى عد الخطوات الـلازمة للانتـقال من مكان إلى مكان ولكن فى عد عدد الخطوات اللازمة لكى تشارك طفلك فى محادثة ذات معنى.

(26) تعالَي ... انظري

حدثني ابني ذات ليلة عبر هاتفه اللاسلكى من ولاية مينيسوتا حيث كان واقفاً فى شرفته ينظر فى السماء حيث كان يبحث عن النجم المذنب «Hale Bopp» وسألنى عما إذا كنت أعرف مكانه بالتحديد أم لا .

وكنت قد سألته قبل ذلك فى مناسبات مختلفة إذا ما كان درس أو وجد أو تأمل معجزات وغرائب الكون . وبالرغم من أن إجابته كانت دائماً بالنفى إلا أنه يقوم بذلك الآن . وبعد أن تحدثنا معاً ، أغلقت الهاتف وخرجت إلى الشرفة الأمامية. فبالرغم من بعد الولايات إلا أننا نحملق معاً في نفس تلك الجزئية من الكون ونفس النجم ونشارك معاً الورع والخشية من الله. وسواء كنا نمسك يداً أو سماعة هاتف، إلا أننا كنا نمعن النظر في نفس السماء.

(27) ما الذى يدور حولنا؟

أليس ذلك رائعاً حقاً ؟ اعتاد والدي أن يسألنى هذا السؤال وهو يطوق كتفي بذراعيه مشاركنى إياه فى تأمل أى شىء جميل أياً كان هذا الشيء . فقد يكون هذا الشيء مشهد شروق الشمس أو تساقط الجليد أو منظر السماء وهي مملوءة بالمناطيد، أو ديك رومى متقن الشواء فى الفرن أو أى شىء من آلاف الأشياء التى يرينى إياها فى مختلف فترات حياتى . وبالرغم من معرفته بالقواعد النحوية والنطق السليم ، إلا أنه كان يستخدم لهذه الطريقة التى كانت تنتابها بعض الأخطاء النحوية وأخطاء النطق . فقد كانت تلك العبارة التى كان يستخدمها أبى وهو يدعونى لمشاهدة شىء و الممزوجة بطبقة رقيقة من الصوت محببة ومألوفة بالنسبة لى.

والمكالمة التى أجراها ابنى بى لكى أقوم بنفس الشىء دليل على واحدة من أهم عطايا والدى لى . وهى الآن تتوارثها الأجيال .

(28) معذرة ... فإن ذلك خارج عن إرادتى

مع حلول مساء هذا اليوم ، أصبحت أبغض نفسى كثيراً ؛ فقد بدأ هذا اليوم بحدوث شىء

سيِّيء ثم توالت بعد ذلك بعض القرارات الأكثر سوءاً .

فقد أستيقظت هذا اليوم وأنا أعاني من الإعياء الشديد حيث سهرت كثيراً طوال الليلة الماضية وتجاوزت موعد نومي بكثير. وقد أدى هذا الإعياء الشديد إلي عدم الاكتراث حيث تساقط من بين يدى كوبٌ من عصير البرتقال تبعثرت قطراته لتلوث المكانَ كلَّه . وبعد أن انتهيت من تنظيف آثار الاتساخ كنت قد تأخرت عن أول مواعيدى فى هذا اليوم . حيث كنت شرعت فى تنفيذ أربع مشروعات فى هذا اليوم ولكن لم أتقدم بخطوة واحدة فى أيٍّ منها حيث كنت أعانى من التوتر نظراً لكثرة الكافين والسكر الذى تناولته على الغداء . ومع حلول مساء هذا اليوم ، كان الكافين والسكر الذى قمت بتناولهما قد بلغا الذروة وكنت أوبخ وأنطق بعبارات وكلمات لاذعة وأرد بحدة على أي شخص يخاطبني . وأعني بذلك أننى كنت سيئةً للغاية وقد جنى أولادى وزوجي الوخيم من عواقبِ ذلك .

وبالنسبة لنا كآباء ، فإن الأمر يبدو بالنسبة لنا جلياً عندما يتأثر سلوك أبنائنا باختياراتهم الخاطئة . وعندما يتأثر سلوكنا بالاختيارات الخاطئة ونصاب بنزعة إلى الهجوم أو النقد اللاذع ، يجب أن نعترف بأننا قمنا بها . وهنا تكمن الفرصة ليس فقط فى أن نتصل بأبنائنا ولكن أيضاً فى أن نعلمهم ذلك الاتصال، كما يجب أن تدرك أيضاً أن موضوع السن لا يهم حتى لو كان عمرك 55 عاماً وعمر ابنك ثلاثين عاماً .

"جاسون، إن والدي لا يتصرف بكياسة اليوم. ومازلت شخص طيب ، وأدركت أن سلوكي وليس وجودي هو السبب، وأنا آسف لذلك. لقد كان لأبي العديد من الاختيارات السيئة ولكني سأحاول التفكير بأسلوب أفضل في المرة التالية.

(29) هناك مالا نستطيع إصلاحه

قطع اتصال متعمد

أحياناً ما تمر أسرة ما بخبرات سيئة تلو كل منها الأخرى وهكذا كان الحال مع هذه الأم . والدرس الأعظم الذى تعلمته هذه الأم كان فى اليوم الذى تعلمت فيها أنها بحاجة إلى أن تقطع

الاتصال لصالح كل شخص . فقد تعلمت كما تقول "لقد كنت أصر على الاحتفاظ بشيء كنت أعلم جيداً أنني لا أستطيع إصلاحه وقد علمت الآن أنني يجب أن أدعها وشأنها". لقد تعلمت الأم الآن أنه يجب أن تترك ابنتها التى تعانى مرض فقدان الشهية العصبى وشأنها .

فقد كان لهذه الأم بنتان توأمان ولدتا وهما تعانيان من مرض شديد وظلا فى حالة خطيرة لمدة أسابيع إلا إنهما استطاعتا التغلب على المرض بعد عملية الولادة . ولكنهما أصيبتا فيما بعد ، فقد مرضت إحداهما بمرض اللوكيميا "سرطان الدم"، وأصيبت الأخرى بوجود كيس على المبيض تم إزالته فيما بعد. ثم تغلبتا مرة أخرى على المرض وتعافيتا. كما أصيب زوجها أيضاً بمرض السرطان اللعين والأزمة القلبية وتغلب عليهما وتعافى . وبالرغم من أن جميع هذه الأشياء كانت مروعة وخطيرة للغاية ، إلا أنها كما تقول الأم لا تساوى شيئاً مقارنة بإصابة ابنتها بمرض فقدان الشهية العصبى (anorexia) . فهذا المرض الذى يطلقون عليه مرض الموت كان أشد وطأة وأصعب حالاً من أى خبرات مؤلمة صادفت أسرتنا ، فقد كنت أعتصر من الألم وأنا أرى وليدتى تتحطم أمامى وأنا أراها تتحول من طفلة مفعمة بالحيوية والنشاط والحب إلى مجرد طفلة خامدة تتصارع مع المرض.

فقد تلمست هذه الأم كافة السبل لعلاج ابنتها . ولكن بعد مرور ستة عشر شهراً ، وجدت نفسها غير قادرة على فعل أى شيء حتى الصلاة . لقد كانت تقتل نفسها محاولة إصلاح ما لا يمكنها إصلاحه . وتقول هذه الأم إن ابنتها قد طلبت منها أن تتركها وشأنها وأن تتركها لكى تموت؛ لذا فقد اتخذت قرارى بأن أدعها بناء على رغبتها . كما صليت حتى أستطيع أن أتمكن من ذلك .

وهنا أصابت هذه الأم حالة من الاسترخاء والهدوء حيث خطر ببالها خاطر عن الخلود . فقد قالت إن هناك خاطراً خطر ببالها يقول "هل نسيتي أن هناك إلهاً كي تبدئي معه ؟" ثم استردت بعد ذلك ابنتها صحتها وتماثلت للشفاء . ومن ذلك الحين فإن أي أمر يحدث لها ولأسرتها يبدو هيناً بسيطاً مقارنة بالخلود.

(30) هيا ننزع قشر البطاطس

أحيـاناً ما يواجـهنا نحن الكبار تحدياً عظيماً ونحن نحث أطـفالنا على الحديث مـعنا . فنحن نسـتطيع أن ندرك أن هناك أمـراً ما يشـغل بال أطفـالنا ويجول بخـاطرهم ولكن المحـاولات التى نجريهـا لكى نشجعـهم على الحديث معنا قـد لا تجدى أحيانـاً كثيرة . فـهم عادةً ما يشـعرون بأننا نعتصرهم لكى يتحدثوا فيصمتوا ويكفوا عن الحديث.

لذا ابتكرت إليزابث فيليبس طريقة عظيمة تعمل كالسحر لتحث أطفالها على الحديث معها ، فعندما كـانت تشعر أن هناك أمراً مـا يشغل تفكير أحد أطفـالها، كانت تدعى أنها تـريد أن تقشر جزراً أو بطاطس أو أى شيء من هذا الـقبيل الذي يحتـاج إلى تقشيـر . فهى ترى أن عدم التـقاء العيون يشجع الأطفال على الحديث .

وعندما كبرا أبناؤها وذهبوا إلى الجامعات ، كانت تدرك أيضاً أن استدعائها إياهم فـى موعـد ثابـت لكـى يقصـوا عليـها كـل ما حدث لـن يجـدى كثيراً . لـذا اعتـادت أن تتـرك كـل شـىء تقـوم بـه إذا دعـاها أحد ابنائـهـا إلى الحديـث معـه ونظراً لأن لدي ابن في الجامـعة، فـأنا أتفق معها كلً الإتفاق فى حكمتهـا وأرى أنـها والـدة حكيمة حقـاً .

(31) أنت بحاجة إلى أن تأخذ سنة من النوم (فلتأخذها)

يتسم ابني الصغير بأنه صعب الإرضاء وخاصـة فى فترات مرضه، وهو يشبهني تماماً فى ذلك الطبع. فقد كانت تمر علينا أوقاتٌ كثيرةٌ أقول له فيها : "براين ، أنت بحاجة إلى أن تأخذ سنة من النوم"، وكثـيراً ما كـان يرد علىَّ قائلاً "بل أعتـقد أنك أنت التى بحـاجة إلى أخـذ تلك السنة من النوم" .

فأرد عليه قائلة: "لا، أنت الذي تستخدم هذه النبرة الجافة في حديثك".

فيرد قائلاً: "ولكنك أنت البادئة بقولك ..."

والآن أصبح هذا الطفل شـاباً يبلغ التاسعـة والعشرين من عـمره وقد اعتـدنا على إجراء هذه المحادثة منذ أن كـان عمره إثنى عشر عـاماً. وهكذا كان يضيع وقت كل منا سـدى إلى أن يصبح

أحدنا حساساً ويترك الغرفة للآخر . إذا التزمنا الحكمة "فيجب أن نأخذ سنة من النوم".

كن حساساً قبل أن تصبح نموذجاً للسخافة يحتذى به.

(32) قوة الكلمة

إننى أشعر الآن بالراحة وأنا أتجول بنظرى فى جميع أرجاء الغرفة ناظرةً إلى الكلمات التى كتبها ابنى على غرفة المكتب . فقد اعتاد هؤلاء الأطفال على أن يهدوننى بالبطاقات فى جميع المناسبات وفى كافة فترات حياتهم. ولكن الأهم من ذلك أنهم كانوا يضيفون دائماً جملة أو جملتين تعبيراً عن أحاسيسهم الخاصة. وقد كنت أسعد بكلماتهم وفي تشجيعهم لى سعادة بالغة واغتبط بذلك اغتباطاً عظيماً ليس فقط عندما كنت أقوم بقراءتها لأول مرة ولكن فى كل مرة أقرؤها فيها على مدار تلك السنوات.

فعلى سبيل المثال، كتب لى أحد ابنائى هذه العبارة "فليسعدِ اللهُ قلبك أنك أسعدت قلبى يا أماه"! عندما أهديته اسطوانة.

وهذه "أتمنى لك أطيب الأمنيات يا أمى الحبيبة"! كتبها لى أحد ابنائى فى بطاقة تهنئة يوم عيد ميلادى .

أو: "أعتقد أنك تبتعدين عن أفضل ما تعودناه من تصرفاتك" ! وهي كلمات على بطاقة من ابني تحمل جرعة من الحقيقة والحكمة.

ولا أخفى عليكم سراً، فقد كان لهذه الكلمات المكتوبة تأثير قوى وهائل أشعر به عندما أعيد قراءتها أو عندما أرغب فى أن أتلقاها مرة أخرى . فهذه العبارات تذكرنى دوماً بهم عندما كنت أعد الغداء لهم أو عندما أفكر فيما يقومون به على مدار اليوم، أو كيف يتصرفون عند حصولهم على وظيفة جديدة.

"أتمنى أن الخطابات السنوية التي يتسلمها أبنائي من سانتا كلوز تنعكس على كل إنجازاتهم خلال العام ، وأن تظل كلماتها ذات مغزى يعينهم في حياتهم، مثلما تفعل كلماتهم".

(33) أمى ... هل يمكننى أن أفعل ذلك ؟

ـ أمى ، هل يمكن أن تجدلى شعرى ؟

ـ أبى ، هل تمانع فى شد رباط حذائى ؟

ـ أمى ، هل يمكن أن ينام كاري «Carrie» بالطابق الأعلى ؟

ـ أمى ، هل يمكننى البقاء بالخارج حتى الساعة العاشرة ونصف ؟

ـ أبى ، هل يمكن أن أستعير سيارتك اليوم ؟

ـ أمى ، هل يمكن أن نعمل حفلة بعد التخرج ؟

ـ إلى اللقاء ، أراك فى عطلة الربيع ، حسناً ؟

ـ هل تعتقد أنك ستنهمر بالبكاء عندما تصحبني في الكنيسة ليلة عرسي؟

ـ أمى ، هل يمكن أن تساعدينى فى وضع الزينة ؟

هذه الأسئلة السابقة غالباً ما يطرحها الصغار على مسامع الكبار . فهم يعلمون غريزياً أنهم يجب أن يسألوا . ويتعلمون من إجابات الكبار على هذه الأسئلة. وهم يعيشون من خلال ما يتعلمون.

(34) العلاج

(مقدمة من كارين بيكر)

(حتى أفضل الأفكار، لا يمكن تنفيذها إلا بمواصلة العمل حتى إنجازها. ولا تتحقق الأفعال الحسنة إلا بتطبيق ما وعدنا بالقيام به).

لقد عانيت كثيراً فيما مضي من ابنتي الصغيرة البالغة من العمر أربعة سنوات حتي أجعلها تنصت إليّ وسط الناس . لذا فقد قام زوجي وهو مدرب لكرة البيسبول بابتكار قاعدة جديدة تقول إن "ثلاثة ضربات تعني أنك خارج اللعبة" . لذا فقد علمت ابنتنا بروكلين أنها عندما لا تنصت إليّ أو تقوم بفعل شيء غير مسموح لها بفعله فإنها تضرب من أجل ذلك. وعندما تتلقي ثلاث ضربات ، فإننا نترك ذلك المكان أو هذا الحفل وتعاقب بانتزاع أحد الامتيازات منها .

وسيراً علي نفس الدرب ، فقد أردت أن أجزيها علي التصرف اللائق . فأنا لا أريدها أن تكبر وهي تظن أننا لا نلاحظ إلا أخطاءها فقط وعدم طاعتها لنا . لذا فقد بدأت بقاعدة جديدة تقول "ثلاثة أهداف تعني أنك فزت " . وقد كنا نتفق أنا وهي ونحن في طريقنا إلى جليستها على ثلاثة أهداف يجب أن يتم تحقيقها في هذا اليوم. وقد تكون هذه الأهداف مثلاً تعليق معطفها أو أن تقول لأخيها أنها تحبه أو أن تبتسم لشخص غريب ساهم في إعداد مائدة الطعام . أياً كان الهدف، كان يجب عليها أن تقوم بتسجيل ثلاثة أهداف يومية .

وفي نهاية كل يوم ، كنت أتحدث أنا وهي عن الأهداف التي حققتها في هذا اليوم ونحن في طريقنا إلي المنزل بعدما كنت آخذها من بيت الجليسة محاولة صنع لحظة انسجام بيني وبينها . وكنت أطرح عليها بعض الأسئلة مثل : هل كان اليوم يوماً جيداً أم سيئاً ؟ هل حققت الأهداف المتفق عليها ؟ هل قمت بأداء أي شيء غير عادي ؟ وكان هذا الأمر يستغرق فقط عشرة أو خمسة عشر دقيقة من التواصل هي الفترة المطلوبة للوصول إلي المنزل. وحتى إذا كان باقي اليوم مملوء بالمشاحنات فأنا أدرك أنني قضيت معها وقتاً مفيداً.

(35) القلب المحطم

حدثتني فيكي أوليفاريز ذات يوم عن ابنها روبرت البالغ من العمر أربعة سنوات عندما أعلن استياءه بشأن قراراً ما اتخذته تجاهه . حيث قام بتمثيل مشهد درامي لكي يشعرها بمدي هول الجريمة التي ارتكبتها تجاهه . حيث نظر إليها بوجه شاحب مرة ثم نظر إلي الأرض مرة أخري ثم نظر إليها وأخذ يردد "لقد حطمتي قلبي . أنظري إلي الأرض لتري أجزاءه مبعثرة في كل مكان".

تأملي بعناية الصورة التي رسمها طفلك بكلماته . واحفظي هذه الكلمات جيداً واستخدميها في المرة القادمة التي تحتاجينها فيها . فهي تبدو ذات تأثير فعال علي الأطفال .

(36) أرجوك لا تخبرني أيَّ شيء

بينما كنت أنا ووالدي جالسَين في القارب ناظرَين إلي بحيرات الصيد الممتدة أمام أعيننا في

اتجاه الجنوب وظهورنا تلفحها الرياح الكندية القارسة، استرعي انتباهنا صوت صيحة طائر ما غير معروف من إحدي الجزر القريبة وأبعدت تفكيرنا عن صوت الحياة الذي يرتطم بجوانب القارب. مما جعلني أستدير برأسي تجاه صيحة هذا الطائر وكذلك أبي الذي استدار أيضاً لكي يتابع هذا المخلوق الحي الذي استطاع إحداث مثل هذه الضوضاء .

وهكذا فقد استدرنا معاً وشاهدنا معاً وانتظرنا معاً وصمتنا معاً . وقمنا باستدعاء العديد من خبرات الصيد الماضية في تلك اللحظة الصامتة.

والآن وقد توفي أبي في عام 1998 ، ولم نشترك معاً في أية مغامرة للصيد على الأقل على هذه الأرض. ولكنني الآن وفي هذه اللحظة ، أسعد كثيراً عند تذكري لتلك اللحظة الصامتة .

وهكذا يمكننا القول بأن أفضل اتصال يمكن أن يحدث بين الأفراد عندما لا يحدث أي شيء علي الإطلاق ويسود الصمت والشعور بالتقارب - والذي يسمح بوجود كل شئ يهم الطرفين.

(37) هلمّ لنستمتع بجمال الطبيعة

(مقدمة من ويل كيلكيري)

إحدي الطرق الممتعة والجميلة التي اتبعتها لكي أقيم علاقة متبادلة مع ابنتي كانت تلك الطريقة التي استخدمتها عندما كنت آخذها في جولات طبيعية إلي الغابات المحلية . لقد بدأنا فعل ذلك عندما كانت في السادسة من عمرها وقد استمرينا في فعل ذلك حتى الآن حيث تبلغ عشرة سنوات .

وفي الحقيقة ، فإنني لا أستطيع بالضبط تحديد الشخص الذي استفاد من هذه الجولات هل هي ابنتي التي كانت تتزايد ثقتها بنفسها مع كل جولة نقوم بها ، أم أنا التي كنت أنظر مرة أخرى إلى هذا العالم الغامض بعيون الشباب المحايدة. وكان يدهشني كثيراً ذلك الجمال الذي كانت تكتشفه ابنتي وتعبر عنه عند رؤيتها للأشياء بشكل يختلف تماماً عن نظرتي إليه.

والفائدة الأخرى التي حققتها هذه الجولات هو ما ألحظه بنفسي الآن وأنا أجوب وابنتي بين

أشجار الغابات. حيث يبدو كلانا وكأننا نسير بخطى متساوية ونشعر براحة وسعادة عظمى عندما يشير أحدنا إلى شيء ما ليجذب انتباه الآخر إليه أو يقترح السير في طريق معين أو اتجاه معين . فقد أصبحنا مثل نباتات وزهور الغابات التي تنمو سوياً.

(38) أرجوك اتبعني وسر على دربي

عندما كان أصغر أبنائي "برت" صغيراً ، كان مشاكساً للغاية (على عكس حاله حالياً). كما كان لا يخشي أي شر أو أذي . فقد كان يحب المغامرة والناس كثيراً لدرجة أنه كان يختفي من بين يدي من وسط الزحام.

وفي أحد الأيام المحبطة التي كنت أتسوق فيها وبعد وقت طويل من محاولة كبح جماحه، قررت أن أدعه يعتقد أنه ضل طريقه وذلك بعدما أصابني السقم من متابعتي له ؛ حيث سمحت له بأن يتجول كما يحلو له في كافة الاتجاهات والطرقات بينما كنت أختبيء أنا وراء بعض الأعمدة وحاملات الملابس ملاحِقة إياه بنظري دون أن يشعر بي إذا ما استدار باحثاً عني. ولكنه لم يحاول حتى القيام بذلك.

وبعد مرور عشرة دقائق أو نحو ذلك وجدته متجهاً بسرعة إلي القسم الخاص بالأدوات بالمحل حيث توجه إلي سيدة مسنة كانت تحمل حقائب في كلتا راحتيها وأسر إليها ببعض الكلمات التي جعلت الحقائب تتساقط من بين يديها من أثر الصدمة ، وفي هذه اللحظة ، استجمعت أنا كافة قواي لأساعدها في التقاط أشيائها وسألت برت قائلة : "برت ، ما الذي قلته إلي هذه السيدة اللطيفة ؟"

فأجابني قائلاً : لقد قلت لها يجب أن تأخذي حذرك من المكان الذي ستذهبين إليه"، ثم أردف قائلاً إن ما قلته حقيقةٌ أليس كذلك ؟ وهنا أدركت أنه كان يجب علي أن أقود ولا أتبع".

(39) الأدلة الوفيرة

على مر السنين أتذكر وأنا أقلب ألبوم صور عائلتنا وأتذكر من خلالها اللحظات الجميلة التي

عشتـها أنا وهذه الأسرة . وكان من بين الصور التي نظرت إليـها صورة لي ولأخي ونحن نطفيء شمـوع عيـد الميلاد، وصورة أخـري ونحن جالسين علـي ملاءة في نزهة مع أبي وأمي وجـيمي . وصورة أخري لنا ونحن مجتمعين علي المائدة في إحدي الإجازات .

وتعد الصورة القديمة الـبيضاء والسوداء من أحب الصور وأقربهـا إلي قلبي وخاصة تلك التي التقطت لي عندما كنت صغيراً جداً ومن المؤكد كانت لدي أشيائي المفضلة ، ومازالت حتى الآن: فما زلت أتذكـر أيام طفولتي . عندما كان يحلو لي التـجول بملابسي البيضاء الداخليـة حيث كان الطين يكسـوني ويغطي يدي من الاتسـاخ الشـديد وذلك بعد قـضـاء يوم طويل في مـغامـرة في حديقة منزلنا الخلفية أو وأنا مقترب من الكلب الصغير وهو يمس وجهي بأنفه بينما يجلس حولي إخوانه وأخواته الـسبعة وبجوارهم أمهم الكلبـة الكبيرة وهي شاخصة ببـصرها نحوي وهي تري الكلب الصغير في يدي .

والآن وقد فارق والداي هذه الدنيا ، لم يعد لي سوي هذه الصور التي أقـضيها أحياناً ساعات لا حصر لها ناظراً إليها. ومع اختلاط هذه الصور في صناديقـها والبومات أفراد أسرتي جميعاً في مـراحلهم العمـرية المختلفـة بجـانب الصور التي التـقطها عـلى مر السنين وأرسلتـها إلى جـدي وجدتي، أو الصور التي التقطاها لأسرتي خلال زيارتهمـا، حيث كانت كل صورة شاهداً ومذكراً لوجودنا. صور تم التقاطها، ودراستها وحفظها.

(40) السؤال الصحيح

(مقدمة من سوزان ل. داي)

توجد صلة وثيقة خالية من كل زيف تشوبهـا الإثارة والمرح عندما تدرك أن طفلك بكل براءتـه وتساؤلاته قـد طرح عليك سـؤالاً من أعمق وأهم الأسئلة في الحياة.

***

كانت ابنتي ماجي وهـي في الثانية من عمرها تـتمتع بقوة ملاحظة عاليـة ، لذا اصطحبناها أنا

وأبوها إلي معرض 4H المحلي لكي تمر بخبرتها الأولي في ركوب العربة. وقد غمرتنا النشوة. حيث ركبنا معها في أول مرة ثم تركناها بعد ذلك لوحدها علي العربة المعدنية الصغيرة لتدور في دوائر معتدلة السرعة .

وكنا نلوح لها في كل مرة تتجه فيها نحونا ونحن نضحك علي مدي الجدية التي ترتسم علي ملامحها . أما الشيء الممتع حقاً كان عندما حملها "سكوت" في نهاية الدورة فسألته قائلة "أبي ، أين ذهبت ؟" .

(41) لم أترك شيئاً لم أقله

بينما كنت أتأهب لإلقاء خطبة ، جاءتني الأخبار وأنا في حجرتي بالفندق عن طريق مكالمة تليفونية في آخر الليل بأن والدي قد توفي. وغمرتني مشاعر الصدمة، والتصميم، والبكاء من شدة الأسى، والقيام بالعديد من الرحلات عبر القارة، عائدة إلي البلدة وعمل ترتيبات الجنازة . ولكن كان هناك قرار غير مألوف يجب أن يتم تنفيذه من ضمن هذه القرارات في وسط كل هذا الأسى وكل هذه الأنشطة.

فمنذ أمد بعيد ، كنت قد تعاقدت علي إلقاء خطبة في مؤتمر للآباء منذ أن كان والدي قيد الخدمة. ولكنني كنت متعب وأشعر بالإعياء الشديد وكأنني أوشك علي التلاشي لذا أخذت أن أسأل نفسي هذه الأسئلة : هل سأستطيع أن أستجمع قواي وألقي خطبة محكمة أم ينبغي أن ألغي هذه الخطبة وأقوم بعمل شيء غير ذلك ؟ فبالطبع ستتفهم أمي الوضع إذا ما قمت باختيار الحل الأخير.

وبينما كنت أصلي لعلَّ ربي يهديني إلي الطريق السليم إذ بالرد يأتيني واضحاً جلياً . لقد فقدت والدي. وبالرغم من بشاعة هذا الحدث إلا أنني أعتقد، بعد فراق شخص ما أنه لا يوجد أفضل من هذا الوقت لكي تعرف كم كنت محبوباً من الآخر. الحب في كل وقت، في الكلمات والتشجيع والخبرات والضحك والدموع الحب. نعم، الحب، كاملاً غير مشروط بصرف النظر عن أنواعه .

وكان هذا موضوع الخطبة . وقد بكيت للحظة أمام الجميع، ولكني تحدثت عن الحب

والضحك والنزهات والصيد . كما تحدثت عن الكلمات ودقائق الصمت والصور الفوتوغرافية . لقد تحدثت من أعماق شخص يعرف جيداً كم كان هؤلاء الأفراد يحبون والدهم. لقد تحدثت كإبنة تعرف والدها حق المعرفة.

وظللت طوال هذا اليوم أتذكر كم الأحداث التي سنتركها من وراءنا.

(42) هيا نمسك قوس قزح

بينما كنت أزور أصغر أبنائي الذي يعيش في ولاية مينيسوتا إذا به ياتي إليّ مهرولاً من غرفة نومه ماسكاً في يده قطعة من البلور الأسترالي تتدلى من خيط من خيوط الصيد ثم اتجه ليعلقها في شرفة حجرة المعيشة بعد أن نزعها من شرفة حجرة النوم التي تقع في جزء آخر من المنزل .

وإذا به يقول "لا توجد أقواس قزح بالطابق العلوي" قالها وهو يعلم جيداً أنني أعرف ما يعنيه فإنني لم أكن أعرف فقط ما يقصده ، بل اغتبط أيضاً كثيراً عن سماعي ذلك . وأقصد بذلك أنه كبر وترعرع بمنزل مليء بأقواس قزح .

فعندما كان أبنائي صغاراً ، أرسل لي أخي قطعة من البلور علي سبيل الهدية أمسكت بها وأخذت أقلبها في شرفتي المشمسة وأنا أتذكر أحد أفلامي المفضلة "بوليانا" حيث تعرف هالي ميلز على ظاهرة قوس قزح الجميلة. وكنت علي يقين كاف بأن إمساكي بهذه القطعة من البلور تجعل الأشياء الرمادية التي كانت تبدو معدومة الحياة مفعمة بالحيوية إثر تلونها بجميع الألوان الجذابة . ولم يمر وقت طويل حتى أصبح لدي عشرات من القطع من البلور متعددة الأحجام والأشكال ملأت نافذة المطبخ. حتي أنني كنت أخبز الكعك بلون قوس قزح عندما يصل ضوئه إلى باب الفرن .

ولكن كان هناك وقت من العام عندما تكون الشمس عالية للغاية ، يصعب أن تؤثر في البلور الموجود بالطابق الأول . لذا يلزم نقلها إلي أحد النوافذ الأخري الموجودة بالمنزل . وهذا ما جعلني أقول "نعم يا بني" لقد أدركت ما تقصده" .

والرمز الذي أود أن أنقله إليك عزيزي القاريء من جميع هذه العناصر هو أنني أشعر الآن

بسعادة غامرة لأنني استطعت توصيل هذا الشيء إلي أبنائي وإنني لا زلت أتذكره بنفسي وخاصة إذا كان هؤلاء الأبناء هم الذين يذكرونني به.

(43) تعالَ نتشارك معاً في البهجة

اقتنِ الـ (بوم ــ بوم) الخاص بتشجيع الفرق الرياضية. فهي رخيصة ومتوفرة في معظم محلات اللعب . أو يمكنك صنعها عن طريق وضع مجموعة من شرائط الورق في نهاية إحدي بكرات المناديل الورقية الفارغة. ضعها في متناول اليد واستخدمها عندما تريد أن تشعر طفلك بالبهجة عندما يفعل شيئاً ملحوظاً أو عندما يصل ابنك أو ابنتك إلى باب المنزل بعد العودة من المدرسة ، أو عندما يأخذ كيس القمامة خارج المنزل. أو عندما تساعدك ابنتك في إعداد المائدة. أو عندما لا يتجادلون لأكثر من ساعة. أو عندما يحضرون إلي المنزل في الموعد المحدد، وعندما يلعب مع أخيه الرضيع ويبتسم لك عندما تريد منه البسمة. وعندما يحصل علي تقديرات جيدة. أو عندما يحصل على درجات أفضل من المرة السابقة. أرجو أن تكون أدركت الفكرة التي قمت بعرضها وأن تقوم بتنفيذها فلن يكلفك ذلك الكثير.

إن البهجة والسعادة يمكن أن تأتي من خلال القفز لأعلي أو إلي أسفل لمرات قليلة مع هز البوم بوم أو أن تقول ببساطة "هيه" أو إذا ما شعرت أنت نفسك بالسعادة نتيجة لفعل طيب قام به أطفالك يمكنك أن تكتب لهم ملحوظة تملؤها البهجة. لأنه يمكنك أيضاً أن تشعر بالبهجة والسعادة.

(44) هدية منفوحة

(مقدمة من دونا تيرنر)

بغض النظر عما إذا كان طفلك أو طفل الآخرين ، فإن ما نقدمه
بحق من القلب لهذا الطفل يمكن أن ينتقل إليه بوضوح.

***

كطفلة في الحادية عشرة من عمرها ، بدأت التطوع بالكنيسة لمرتين أو ثلاثة مرات أسبوعياً. لم

أكن أفعل أشيـاء تثير الإعجاب بل مـجرد وضع الطوابع علي الأظرف وطي النشرات الأسبـوعية وتصنيفها. وكنت أقـوم بعمل ذلك تحت إشراف سيدة تبلغ من العمر سبـعين عاماً تسمي جريس فروينز، وكنا أثناء عملنا نتحدث عن حياتنا ، حيث كـانت تتحدث "جريس" عن فترة حياتها التي قضـتها في تـدريس التمريض. بينمـا كنت أتحدث أنا عن حـياتي طوال الإحدي عـشر عـاماً التي مرت من عمري فقط .

وذات مساء دعتني جريس لتناول الطعام بمنزلها يوم السبت التالي . وقبلت الدعوة بالفعل وقمت بعمل الإعدادات والتجهيزات اللازمة لذلك . وبالفعل قمت بزيارتها وكان كل جزء في أرجاء شقتها الصغيـرة يرحب بي بداية من الزهور الجميلة المتـراصة في الفازة حتي المفـرش الأبيض المفروش علي المنضدة الصغيرة كما تناسقت الأكواب والأطباق التي امتلأت بالطعام الذي أعدته لي جريس.

ولازلت أتذكر أيضاً ذلك الطعام جيداً الذي كان عـبارة عن الطماطم الحمراء المحشوة بسلطة من الدجـاج ومرصـوصـة على أوراق الخس حيـث كانت الطمـاطم ممزوجـة بقطع من الفـاكهـة الطازجة وكان هذا الغذاء جميلاً للغاية لم أرَ مثله من قبل.

كـما أتذكـر أيضـاً أن تلك الدعوة كـانت أول دعـوة رسمـية توجـه لي لتناول أي شيء. حـيث عاملتني جريس علـي أنني شخص ذو مسؤوليات على الرغم من أنني من طبـقة فقيرة وحـياة أسرية مفككة وساعدتني أيضاً علي أن أري نفسي كذلك ويالها من هدية عظيمة أهدتها هذه السيدة المسنة!

(45) دروس عبر الطريق

(مقدمة من كاثي استودجيل)

"هناك فرص عديدة للاتصال والتعليم والتعلم والخدمة تحيط بنا من كل جانب ، وعلينا فقط أن نقتنصها" .

* * *

ذات مساء اصطحبت طفلتي البالغة من العـمر ثماني سنوات لتناول العشاء في أحد المطاعم . وكانت المضيـفة في هذا المطعم تتحدث عن الرحلـة التي ستقوم بها هي وأطفـالها إلي ديزني لاند

وأن هذه الرحلة أول رحلة تقوم بـها بالطائرة . وبدت ابنتي وكأنهـا لا تصدق ما تسـمع ثم سألت هذه السيدة مستنكرة "أهذه أول رحلة طيران تقومين بها حقاً ؟" فقد اعتادت هذه الفتاة علي القيام بهذه الرحـلات بصورة متكررة حـتي أصبحـت تعتقـد أن هذه المغامرات مـألوفة تماماً مـثل غسل الأسنان بالمعجون صباح كل يوم.

وبعد مرور عـدة ليالي قليلة ، طلبت من ابنتي أن تصحـبني إلي الوظيفة التطوعيـة التي أؤديها في إحدي المؤسسات . حيث نقوم في هذه المؤسسـة بأداء خدمات للأطفال المشردين حيث كانت تتولي كل كنيسة مرة أسبوعياً أمر هؤلاء المشردين وتستـضيفهم وتطعمهم وجبة العشاء وتعطيهم مناشف وملابس يلبسونها بعد الاغتسال كـما كانت تمدهم أيضاً بمكان آمن ليناموا فيه . وكنا نقوم كمتطوعين ببعض هذه الأعمال. فهناك من كـان يتولي أمر الطهي وهناك من كان يتولي أمر غسل الملابس وهناك من كان يقوم بتـقديم خدمات أخري. أما وظيـفتي أنا فقد كانت تتحـدد في تحقيق التناسق والاتصال بين هؤلاء الأفراد الذين يؤدون هذه الخدمات كل أسبوع.

وبينما نـحن نقضي تلك الليلة مـعاً ، ذكرت ابنتي الحـديث الذي دار بيننا ليلة تناولنا العـشاء بالمطعم. لم نقضِ وقت طويل في العمل فقط معاً ، إلا أننا تحدثنا أيضاً لمدة خمسة وعشرين دقيقة عن الأفـراد المشـردين وعن سبب تـشردهم . واسـتـمرت هـذه المحادثة في حـصص يوم الأحـد بالمدرسة . وهكذا تفتـحت أعين ابنتي علي العديد من الأشياء مثل أنهـا تتمتع بحياة سعـيدة وأنها محـظوظة لأنها تحـيا هذه الحـياة. وكأم لا تعـمل، لم تسـتطع ابنتي على الإطلاق أن تدرك أني لا أتقاضى أجراً عما أؤديه من عمل وكيف أن هؤلاء الأطفال لا يقدرون ما نقوم به من إعداد الطعام وتقديمه وغسل الملابس. كما تفتحت أيضـاً أعين ابنتي علي شيء مهم وهو أنها فتاة جادة جداً في عملها ومتحملة للمسؤولية.

وبهذا يمكنني القول بأن الوظيفة التطوعية التـي قمنا بأدائها معاً لم تعد بمثابة خدمة عامة نؤديها للمجتمع فحسـب بل اسـتطعنا معاً أن نعرف الكثير عن بعضنا البعض كمـا يفعل جميع الأمهات وبناتهن، والآباء وأبنائهم والأسر التي أعطت الكثير لهذا العالم.

(46) إنهم لا يكبرون أبداً

(مقدمة من سوزان ل. داي)

أحيانـاً ما تـكون أصعب الظروف التي يتـعرض لهـا المرء من أنقى ذكرياته وذلك بالنسبة للكبار والأطفال علي حد سواء.

***

فعندما كان أطفالي في سن ما قبل المدرسة (وحتي الآن حيث يبلغون من العمر ما بين سبعٍ وتسعٍ سنوات)، كانوا أول من يخـرج في الربيع ليخوضـوا في البرك والوحل وكانوا أيضـاً آخر من يدخل المنزل للاستحمام والنظافة . وكنت أحـتاط لذلك في الغالب ، فاجعلهم يرتدون ثياباً رثة بعض الشئ ولكن ليس دائماً، وإن كنت لا أعي حينها تأثيـر ذلك بالضبط علي نمو أطفالي ، إلا أنني أحب دائماً أن أتذكر اللحظات الـتي قضيـتها مـعهم ونحن نخوض في البـرك والوحل . كما كـنت أسمح لهم بالاستمتاع بهذا الوحل حيث كنت علي يقين بأن ذلك سيجعلهم ينشأون أفراداً واسعي الأفق.

كما أتذكر أيضاً مرتين أخريين واحدة منهما كانت عندما خرجنا معاً إلي البرك واستوقفتنا فتاة صغـيرة من الجيـران (في الصف الخامس) لكي تحيينا ثم حملقت في أبنائي ثم نظرت إلي الجـهة الأخري وجلـست في البركة وأخـذت تتمـتم بعبـارات غيـر مسـموعة ثم نظرت إليّ قـائلةً "هل تتركيهم يفعلون كلّ ذلك ؟" .

والمرة الأخري التي أتذكرها جيداً أيضاً كانت عندما اكـتشفت ابنتي أنها عندما تركب دراجتها وتفك جنزير العجلة فإنها تستطيع استعمـال الدواسة بدون تحريك الدراجة وكانت العجلة الخلفية عندما تسـرع في الحركة يمكنها أن تصنع نافـورة كبيرة من الماء الملوث يتـسخ بها أخوها الصـغير. كانت تتبادل الدور مع أخيها الصغير ثم يرميان برأسيهما إلى الخلف وقد انفجرا في الضحك .

(47) هيا بنا نتشاطر كسرة الخبز سوياً

اقتسم كسرة الخبز بين أسرتك . أقصـد ذلك المعني بالحرف الواحد. أعد لهم كسرة الخبز التي يغمسونهـا في فنجان الشاي أو العسل أو سكر البسكويت أو زبدة الفـول السوداني أو غيرها من

المكسرات أو الزبيب أو حلوي غزل البنات أو غيرها مما قد تجده. امزج قليلاً من الزبد بالقرفة مع جوز الطيب أو الثوم وقطع البطاطس المقرمشة لتعطي الكثير والكثير من الطعم المتباين. ثم بعد ذلك شق ما مقداره يساوي حجم القضمة من الخبز غير المقطع وابدأ عملية التغميس. تذوق ذلك مرةً أو مرتين أو ثلاث للتعرف علي المذاق بالتجربة. يا له من مذاقٍ شهي!

(48) هلمَّ لتشاهد هذا الشيء

لازلت أتذكر الألعاب التي كنت أقوم بها عندما كنت صغيراً. حيث كنا نركب ألواح الغوص تارة ونقوم بلعب لعبة الشقلبة تارة أخري أو نبني الخيم من البطاطين ونزحف داخلين وخارجين منهما أو نمشي مغمضي إحدي العينين وفي أثناء هذه الألعاب كنت أردد: "شاهد هذا يا أبي أو شاهدي ذلك يا أمي!" . كما أتذكر أيضاً أنهما كانا يقومان بذلك كما أنهما لا يزالان يتذكران أيضاً ما كنت أقوم بفعله .

(49) فقط عليك أن تسأل

كنت قد انتهيت من إلقاء الخطاب الرئيسي بمؤتمر شباب الكتاب حيث دهشت فور انتهائي من الخطاب بحماس ورغبة هؤلاء الشباب للرد علي الأسئلة التي كنت أطرحها وكان يظهر حماسهم هذا بوضوح بإلحاح عن طريق رفع أيديهم للإذن لهم بالإجابة أو قول الإجابة .

فعندما سألت سؤالي من يقوم بالبحث عن الوجوه الجديدة للسينما والمسرح رفعوا أيديهم ولوحوا بها. حتي لقد بدي إليَّ أن هذه الأيدي تقول: "أنا هنا شاهدني".

وعندما قمت بتقديم جزء صغير من إحدي السيناريوهات وتوقفت قليلاً لأسألهم "ما الذي سيحدث بعد ذلك" ؟ تدفقت الأفكار من كل أركان صالة الاستماع. وبدا لي للمرة الثانية أنهم يقولون لي "أليست هذه الأفكار جيدة ؟" .

وكذلك الحال عندما سألت سؤالي "إنني لا أعرف شيئاً عن البوكيمون . هل يستطيع أي شخص أن يخبرني بماذا تعني هذه الكلمة ؟" حيث جاءتني العديد من الردود وبدا كل منهم

متحمس لكي يعلمني ويشترك معي ويرد علي أسئلتي ويشاركني الحديث.

لذا أنصحك عزيزي القاريء بأن تسأل وتسأل ثم تنصت للإجابة وتذكر أن هناك فرق بين السؤال وبين "الدرجة الثالثة". فشخص ما قد يشعر بالاهتمام والإثارة ، وآخر قد يشعر بأنه في وضع اتهام أو بنوع من التعدي. أما إذا لم يجبك أحد علي سؤالك فتأمل نغمة صوتك واجعلها تبدو مألوفة ومحببة أيضاً ثم سلهم سؤالاً أكثر تفصيلاً أو سهولة . ولكن لا تتوقف عن السؤال.

(50) يـوم العطـاء

(مقدمة من لوري ل. جريجور)

لدي فتاة تبلغ من العمر خمسة عشر عاماً ، وفتى في السابعة عشر من عمره. وكلاهما متفوق في مدرسته ، وعظيم على المستوى الإنساني وأحياناً تغمرهما الحياة بمشكلاتها مثل أي من مخلوقات الله . فلديهما تبعات ثقال من هموم الواجب المدرسي، وممارسة الألعاب الرياضية، والعمل المنزلي ، وغيرما ذلك من مناشط . ولذا عندما ألحظ أنهما يائسان ، محطما العزيمة من أثر الإحباط أو التأخر عن آداء الواجب المنزلي أقدم لهما في الوقت المناسب ما أسميه بيوم النعمة .

ويوم النعمة له معانٍ مختلفة . فقد أعني به اليوم الذي أعفيهما فيه من أعمال ترتيب أماكن نومهما أو غير ذلك من أعباء العمل المنزلي الروتيني. وقد يعني بقائهما في المنزل سوياً التماساً للراحة . إنني أعتقد أن صحتنا النفسية والذهنية أمر مهم في الحقيقة وأيام النعمة هذه يمكن أن تساعد في بقاء الفرد منا بعقله.

ولا يُسأل عن يوم النعمة، ولا يطلب، بل يأتي بغتة لتوقع مفاجأته أثرها في النفوس، ولذا فهو مسؤولية الأب والأم أو أحدهما. فيوم النعمة هذا يظهر لأطفالنا أننا نراهم. ونكلأهم بأبصارنا ورعايتنا ونهتم بهم لما لهم من قيمة في حياتنا. وهذا يعلمهم أيضاً معنى النعمة بأسلوب حسي بيِّن .

(51) سَمِّ الأشياءَ بأسمائها

أحياناً مـا نصرخ قائلين : "إخفض صـوت المذياع أو التليفـزيون قليلاً !" ونحن في حالة من اليأس والإحباط بسبب الضوضاء والصخب التي تحـدثها الموسيقي في رؤوسنا، وأحياناً ما تقضي علي ما بقي لدينا من حس وذوق موسيقي رائع . فنقول : "اخفض تلك الموسيقي الصاخبة !" .

ولكن بدلاً من أن نحـارب ضـد ما لا نحب سـمـاعه ، وبدلاً من أن ننفـر أطفـالنا ولهم آذان ونخرس نغـمات نراها جارحة أو غـير مهذبة، فـإن هناك مدخلاً أفضل بكثـير من ذلك ، وهو أن نطلب منهم بمنتهي الأدب أن نسمع وإياهم نغمات أو أغنية مختلفة تناسب أذواقنا جميعاً، لبعض الوقت. وربما وجب علينا أن ندعـوا أبناءنا أن يجلسوا بجوار الاسـتريو ، ويتحدثوا عن ألبـومات غنائيـة يحبونهـا ، وتناسب أحوالنا المـزاجية ورغـباتنا علي نحـو أفضل، مما يخلق نوع مـن الألفة معـهم. دعهم يعرفونك بمجـموعة جديدة من الأغنيـات والمغنين تحبهم ، مع إعطائهم الفـرصة أن تسمعوا جميعاً معاً ، بدلاً من أن تطلب منهم دوماً أن يخرسوا ذلك الصوت.

وربما كان من الأفـضل أن تعقد مـعهم اتفاقـية مفـادها أن يسمعـوا أغنياتهم الأثيـرة والتي قد تبغـضها لمدة خمـسة دقائق مثـلاً (أو أن يستخدمـوا السماعـات الأذنية الكاتمة للصوت وميـقات للساعة) ، ثـم أعلن لهم أنك أيضاً سوف تسـمع أغنياتـك وموسـيقاك المفضلـة بصوت عالٍ بعـد ذلك إذا اسـتمـروا هم علي عنادهم (ربمـا كان لذلك وقـعـه للاسـتـجابـة لك علي نحو مـا ترغب).

إن الشيء المهـم هنا هو رؤية الفـارق والاخـتـلاف بين ديكتـاتور حـاد المزاج وبين مـحب للموسيقي يقبل الرأي الآخر ، ويتوافق مع الآخرين بسهولة . فأي نوع من الآباء أنت عندما تحب أن تتصل بأطفالك؟

(52) ادرس نفسك أمام المرآة

ادرس نفـسك أمـام المرآة ليـس لكي تعـرف كـم عـدد التجـاعـيـد التي أصـابـت بشـرتك أو لتجميـل نفسـك بالمكيـاج، بل لمجرد أن ترى حقيقـة نفسـك.

أتذكر أنني كنت أرى أبنائي وهم في فترة المراهقة ، وهم يتناوبون الأدوار أمام المرآة في ردهة المنزل وكأنما يدرسون ذواتهم . وأحياناً كنت أراهم يثنون أمام المرآة ليروا عضلاتهم. وأحياناً يبتسمون ابتسامات عريضة ، وأحياناً ينأون عن المرآة وهم غضبى محبطون ، وأيما كانت نتيجة ذلك، فإنني كنت أشعر دوماً أنهم يقتنصون لحظات ليقيموا فيها حقيقة وجودهم في هذا العالم.

دعهم يرونك تفعل مثلهم. آملين أن يلمسوا فيك بعض الاعتراف بذاتك وبعض قبولك لها ، وبالتالي تتيح لهم حرية السماح لأنفسهم أن يحذوا حذوك .

(53) دروس من بلاد الأشرار

نهاية الهزل

(مقدمة من ساندرا دانكان هولمز)

حتي ولو كانوا أشراراً ، فإن منهم الخير كل الخير ، والخير في وضعهم دروس الحياة القيمة موضع التنفيذ. فاهتم بالجوانب الشريرة في حياتهم لأن فيها ما يفيد في تربيتهم.

***

عندما كانت طفلتي في الثانية من عمرها ، كانت إنسانة فظيعة فوق ما يمكن أن يتخيله المرء . إنها كانت سيئة. إن سوءها كان من القوة بحيث يقضي على صبر الحليم الذي في مثل نقطة الماء في الصحراء. فلم تكن تنام أكثر من خمس ساعات يومياً أو ما يزيد . ولم تكن تتوقف عن الكلام والنحيب . بل كان لها رأيها القوي في كل شيء . لقد كانت حقاً سيئة .

وفي ذات يوم عسير ، بلغ السيل الزبد، عندما طلبت منها وأنا في كامل هدوئي أن تحجم عن تلبيس القطة ملابس دميتها ، لأن القطة تبدو مستاءة للغاية فصرخت طفلتي التي لم تزل بعد غير قادرة علي المشي! "أبداً إنها تحب هذه الملابس"!" فشرحت لها ولم أزل بعد في هدوئي أن القطط لا تحب ارتداء الملابس ، وإنها إذا غضبت، فقد تقضم أو تخربش. فعاودت الطفلة الصراخ مرة أخري قائلة . "أبداً إنها تحب الملابس !" .

ورأيت القطة ، وقد كادت تفقد صبرها، وهي علي أهبة الاستعداد للانقضاض علي طفلتي . فحاولت أن اشتت انتباه الطفلة بعيداً فكان جزائي أن أُعَضّ مرتين - مرة من القطة وأخري من الطفلة. ومع عدم ثقتي في السيطرة علي حالتي المزاجية الساخطة نحو تصرفات ابنتي أرسلت الطفلة إلي حجرتها ، وبينما كنت أحرك إصبعي من جرّاء ألم العضتين ، قلت لها : "سوف لا تخرجين من هذه الحجرة لمدة دقيقتين فأمك غاضبة منك لأنك لم تسمعي كلامها، أنا أريد أن أستريح منك في هدوء !!" .

ثم عادت الأم أدراجها إلي مائدة المطبخ ، وهي تتساءل أي أم هذه التي تسمح لطفلة في ربيعها الثاني من الحياة بأن تصل بها إلى هذا القدر من الغضب وعدم الأمان. وفي غضون ذلك ، سمعت صيحة مدوية في أعلي سُلّم المنزل ، طفلتي تقول "إنك أم شريرة ! إنك أم سيئة وحمقاء! إني لا أحبك يا أماه ! لا أستطيع حتي أن أحبك لأنك سيئة وغبية !.

ثم تلا ذلك نوبة صمت تبعها صوت طفلة في الثانية من عمرها متهدجاً ممتلئاً بالإستغراب : "هل لازلت تحبينني أيتها الأم الشريرة الغبية ؟ !" . إن هذا السؤال دفعني للبكاء بشدة، ولكن بدموع من نوع مختلف تماماً. فقد كانت لحظة غيرت علاقتي مع الطفلة لتصبح علاقة شراكة نتعلم منها سوانا ، ولا تزال هذه العلاقة باقية بيننا حتي هذا الوقت واللحظة. (وهذه الطفلة الآن في ربيعها الحادي والعشرين، طالبة في السنة الثانية في جامعة برينستون). إنني فخورة جداً ببنتيّ الاثنتين . فكلتاهما علمتاني أشياء كثيرة عن الحياة من خلال الحب أكثر مما تعلمته أنا بنفسي .

(54) مثل الريح في ركوبها

إن ذكرياتي الوفيرة عن المشاعر التي كانت تخالجني عندما كنت أركب دراجتي وأجري بها بأسرع ما في قوتي، أو عندما كنت أتعلق في القضبان الحديدية بحدائق الأطفال، أو عندما أدفع بنفسي وأنا على الأرجوحة حتى أكاد أنقلب على رأسي، أو تنقطع فأطير في الهواء. أو عندما كنت أجري بمزلجتي ذات العجلات بسرعة خفيفة وأنحني على أحد الجانبين حتى تلمس أصابعي أرض الشارع. كما أتذكر أيضاً عندما كنت أقفز عالياً وأنا أرتدي حذاء التنس الجديد مع

إحساسي في كل مرة بأن قفزتي تفوق المرات السابقة.

تذكر كيف كان شعورك. قف أمام أطفالك ومثل لهم صامتاً بأسلوب الإشارة كيف كنت تفعل ذلك وأنت طفل صغير (دون أن تؤذي نفسك - فتذكر أنك الآن أكبر سناً) . إغمض عينيك ، ودع أحاسيس الطفولة تسري في جسدك، فيتملكك سحر اللحظة الماضية . دعهم ينظرون إلي ماضيك واسمح لهم أن يتلصصوا عن الطفل الذي في داخلك.

(55) الاختيار

هل يجب أن أذهب إلي العمل أم أصطحب طفلتي كيلي إلي حيث تمارس ألعابها؟

هل يجب أن أمسح أرضية المطبخ أم أشجع طفلي "بن" في مشروع الملاكمة الوهمية؟

هل يجب أن أستمر في إطعام طفلتي ربيكا باليد أو أسمح لها بتناول طعامها بيدها، مع علمي بضرورة تنظيف الفوضى بعدها؟

فكل قرار نصنعه يتضمن رسالة ، واليوم ماذا تختار ، ولمن تختاره ؟

(56) الفردية

قطع اتصال متعمد

(مقدمة من جونديجا كورستس)

كيف تتواصل مع طفلك ؟ أولاً، يجب أن تفصل نفسك عن الطفل. فمثلاً عندما بلغت طفلتي "ألثايا" أربعة سنوات وقعت أثناء التزحلق وانكسر ذراعها. كان ذلك أثناء الفسحة في مدرسة مونتيسوري وتلقيت المكالمة في النهاية . لم يتوقعوا أن بها كسراً لأنها لم تبكِ غير أنها لم تشأ أن يحرك ذراعها أي أحد.

وذهبت للمدرسة لإحضارها والذهاب بها إلى الطبيب في حالة وجود إصابة ما. لم يخطر ببال الأطباء والممرضات أيضاً أنها تعاني من أي كسور لأنها كانت لا تبكي. ولكن، للمرة الأخرى، لم تسمح لأي شخص بأن يحرك ذراعها.

أظهرت أشعة إكس الكسر وجُبِـرَ الذراع الصغير. وفي طريقنا للمنزل وفي الحافلة التـي تقلنـا رويـت ما حـدث من طفلتي الـشجاعة رابطة الجـأش "، وجاءت الإجابة التلقائيـة: "أود ان أكون هـكذا عندمـا أكبـر."

ومنـذ ذلك الحيـن أصـبحـت طفلتي كائناً مســتقلاً - شخصـية متكاملة تدعـو للإعجاب - وليســت فقـط هبة لـي وأصبحـت أنا - الأكبر سناً - قـادرة علي النمـو والتعلم المستمر.

إنني ممتنة جداً لأنني تعرفت علي هذا في مقتبل حياتي كأم. إن أهم شيء في تربية الأطفال هو إعطائهم الحرية وعلي الأسرة أن تبقى علي اتصال بهم . فلولا هذه التـجارب ومثيلاتها لما أدركت أن التواصـل يحتاج أولاً لانفـصال يتم من خـلاله الاتصال وأن هذا الانفـصال هو وسـام وتعبـير لاكتمال الطرفين.

(57) تخيــَّل !

كانت أول صديقة حقيـقية لي خيالية. وكان اسمها سيلوفـين. أسميتها ذاك الاسم لأنني كنت الوحيدة التي أفهمـها بينما يفهم الآخرون من خلالها . وأذكر يقيناً أنهـا كانت تفهم كل نبضة من نبـضاتي وتضـحك على كل نكاتي. كانت تعـرف عني أشـياء دون أن أحتـاج لشرحـها حـتى لو حاولت أن أفصح غير ما أبطن .

فإذا ما صاحب طفلك صاحباً لا تفهمـينه فسيري الأمر؛ بل ادع ذلك الصديق علي العشاء أو في التجوال مـعه بسيارتك ، ولا تدخلي في مـحادثة طويلة مع هذا الصديق الجـديد لكن أشعري طفلك بالأفعال لا بالأقوال - أنك تعترفين بوجوده بينكم.

وقد تندهشين لما ستتعلمـينه عندما يشعـر طفلك بالحرية في الكلام مع شـخص لا يجادله أو يناقصه أو يسخـر منه . وقد تعرفين فيما يفكر طفلك . علي الأقل قـد أرضيت خيال طفلك ومن يدري قد يكبر ابنك ليصبح مثل ستيفن كنج أو ج.ك . راولنج.

(58) اتخـذ هدفـاً !

كنت أكتم أنفاسي وألوي بذراع زوجي حتى أكاد أخلعه وأتعجب من تزايد عدد النقاط على لوحة إعلان النتيجة. فأنا لا أعرف شيئاً عن المصارعة بالمدارس الثانوية سوي أنها تسلب روحي عندما أري ولدي يتصارع ليبعد لوح كتفه الأيسر مقدار بوصة عن الأرضية . كان هذا أول لقاء بيننا: صدقني أنا أسميها كذلك لأني كنت أصارع لجانبه في كل ثانية.

وأكثر من التعلم عن المصارعة ، رأيت لأول مرة ما يرمي إليه عناد وتفكير ابني. وفي هذه اللحظة عرفت أن عملي هو ألا أثنيه بل أساعده في توجيه هذا العناد. فقد كان كل هذا العناد موجه حول هذا الكتف وتحولت قوة الإرادة من قوة قد تؤذيه إلي موهبة كبيرة.

وقصتي الثانية عن عناده حدثت عندما أخذ دروساً في الطيران وكنت أرقبه وهو يحلق بالطائرة الصغيرة في دائرة أمان للتأكد من عدم حدوث خطأ. كانت نفس النظرة مرسومة علي وجهه. والتي رأيتها ألف مرة من قبل عندما كنت أتمنى أن ينفذ أمري له بأن يمسحها من علي وجهه. لكن في هذه اللحظة التي يمكن أن تنقذ أرواح عديدة لا أتمنى على الإطلاق أن يستبدل هذه النظرة العنيدة أو هذا السلوك العنيد بأي شئ (بل لا أريدها أن تلين قيد أنملة خاصة تحت ضغط المنافسة).

أصبح هذا الطفل مهندساً . حقاً لا شيء يحدث قبل أوانه. وقد تعلمت أن أطفالنا ولدوا بسمات هي مواهبهم ، ومهمتنا هي ألا نكسر إرادتهم بل أن نعمل علي توجيهها الوجهة الصحيحة.

(59) خطوات الطفل

(مقدمة من كارولين آرميستيد)

تكره ابنتي تنظيف حجرتها . وهكذا وفي ذات صباح عصيب اقتطعت جزء من وقت العمل المنزلي لكتابة بعض التعليمات علي قصاصات ورق ووضعها في قبعة لها حتي تختار قصاصة في المرة الواحدة. وكانت القاعدة أنه يجب أن تفعل ما هو مكتوب على كل قصاصة قبل سحب

قصاصة أخري.

وكان البعض يحدد لها ما تفعله: "اجمعي كل الملابس المتسخة وضعيها في السلة" أو "ضعي كل الكتب في الحقيبة بنظام" وكان هناك بعض القصاصات عليها بعض الأفكار المضحكة أو السخيفة مثل: "قفي على رأسك ورددي قسم الولاء" أو" تناولي حبوب الشيريو" أو "غني أغنية ما قبل النوم للقطة".

أدي هذا إلي تخفيف التوتر بيننا ومع أن حجرتها لم تكن نظيفة تماماً عند انتهاء التمرين إلا أن التحسن كان واضحاً في حالاتنا المزاجية وكذا في الحجرة .

(60) وقت العزلة

في كل أنحاء أمريكا ، يرسل الآباء أبناءهم إلي ما يطلق عليه "كرسي العزلة" لفترة ما "حتي تفكر جيداً" أو "تخيل حياتك إذا لم تكن لديك أخت تضربها" أو "امكث هناك حتي تهدأ".

كنت أتحدث في مجلس آباء وأقص لهم قصة سمعتها عن هذه الظاهرة ونتناقش مدى افتقادنا لهذا الكرسي لأنه لم يتم ابتكاره إلا بعد أن كبر الأبناء. وجاءتني سيدة بعد ذلك وقالت لي بصوت هاديء كان ابني وغداً بحق وكان يقضي وقتاً كثيراً في كرسي العزلة . مات منذ شهور وأتمني لو قضيت معه وقتاً في هذه العزلة.

(61) تغيير الأحوال المزاجية

تحدث أكبر وأعلى النزاعات في الأسرة أثناء طقوس اللبس اليومية في الصباح . يمر الأطفال بمراحل غريبة من الرغبة في لبس بنطلون ما 29 يوماً متواصلة وفجأة يكرهون لونه ويكرهون أي شيء يشبهه . أو قد يرغبون في لبس القمصان طويلة الأكمام في الصيف أو يرغبون في عدم خلع معاطفهم في الشتاء. ومهما خططت لهم فلا شئ يتماشى مع حالتهم المزاجية وعندما يصبحون مراهقين تفقس هذه الأفراخ وتستقل.

ذات يوم جاءت صديقة وهي منهكة تشتكي من خناقها مع ابنتها ذات السبع سنوات طوال

الصباح حول أن ترتدي كذا أو كذا أو لا ترتدي ما أمليه عليها. وقد أدركت الأم أخيراً أن ما تبدو عليه ابنتها في كل يوم (ولم يكن بالشيء الشاذ أبداً) لا يهم بقدر المعاناة التي يتحملانها من الشجار حول نوعية القماش. وعندما غيرت الأم رأيها هدأت العاصفة وعادت المياه إلى مجاريها. فلم تكن الأم قد قالت : " أنا استسلمت!!"، بل هدأت من روعها في لحظة تدبر للأمور، واعترفت لابنتها أنها فكرت مرة أخري في ملابسها فوجدت اختيار الابنة ملائماً (مع الحفاظ على سلطتها كأم) ما دام ليس سيئاً، وقد وافقت الأم أخيراً أن تلبس الابنة ما تشاء وقتما تشاء.

لقد كان في هذا انتهاء للاحتكاكات والحروب الشعواء بينهما، وانتهي الشجار حول توافه الأشياء.

(62) عجلات الحظ

لدينا صورة لابني البالغ من العمر عاماً واحداً وهو يجلس فوق فيله القرنفلي ذو العجلات. وكنا نتابعه ونساعده علي قيادة هذا الفيل.

وكيف كان ينقطع نفسي من الجري وذلك لمعاونته علي حفظ توازنه علي الدراجة ذات العجلتين .

أما الآن فإنني أستمتع للغاية وأنا راكبة إلي جواره وهو يقود شاحنته كما أحب أيضاً أن أتشبث به عندما يدعوني إلي ركوب دراجته البخارية . فالآباء والأبناء ينظرون إلي الحياة نظرة شخصية للغاية كما أن الآباء يحبون ثمار ما أحسنوا غرسه عندما كان أبناؤهم صغاراً.

فما الذي يمكنك استثماره اليوم؟ ربما حان الوقت كي تبدأ بالغرس وتخيل اليوم الذي يمكنك أن تدعي أيضاً للركوب في أحد الأيام خلف ابنك علي دراجته أو سيارته .

(63) التوقعـــات

(مقدمة من ساندي كوروب)

يعني الاتصال بالنسبة لي أحياناً التوقعات البسيطة والمريحة. وبالرغم من أن أبنائي صغاراً للغاية حيث لا تتجاوز أعمارهم أربعة أعوام وعامين ونصف وثمانية شهور ، إلا أنني أرسم لكل منهم صورة في عقلي طبقاً للتوقعات التي أتوقعها لهم . فعلي سبيل المثال ، أتوقع لابنتي الغالية سانتا أن تدخل فصل البالية. وأتمنى أن أكون قد تعلمت الآن أن المتعة تعم علينا أكثر إذا استطعت أن أكون متفتحة العقل بقدر الإمكان وأنا أراقب ما سيكون عليه أبنائي فيما بعد .

ولكن يحدث أحياناً ما يعكر صفو هذه الحياة . ففي الخريف الماضي، وفي ظهرة أحد الأيام المناسبة للجلوس في صوبة زراعة النباتات كان أصغر أبنائي حديث الولادة وكنت قد عانيت كثيراً أثناء فترة حملي به مما جعلني سيئة الطبع وعاجزة عن المزاح مع أبنائي . لذا كنت أشعر بالذنب تجاه أبنائي الآخرين . ولكن مع حلول فصل الخريف بدأت أشعر بتحسن في أحوالي المزاجية مما جعلني أقبل علي الحياة وأعطي لابنائي الصغار بعض الوقت والجهد . حيث أوحت لي إحدي مجلات الأسرة التي صدرت في شهر أكتوبر بتلوين إحدي الحقائب الورقية باللون الأحمر والأخري باللون الأصفر وذلك لجمع الأوراق الحمراء والصفراء التي تسقط في فصل الخريف . وقد كان ذلك عظيماً إلي حد كبير. وكنت أتمنى في قرارة نفسي أن تسألني ابنتي الكبرى التي لم يتجاوز عمرها ثلاثة سنوات ولم يمر عليها غير أسبوع واحد في الحضانة، أن تسألني الآن عن التركيب الضوئي.

وعندما وصلنا كان من الواضح أن أطفالي يريدون ملء هذه الحقائب. ولكن الأشجار كانت أكثر إمتاعاً في التسلق؛ كما كانت الأوراق أكثر إثارة وهي تقرقع تحت أقدامنا، وظلال الشمس الساطعة تنادينا للقفز فوقها. وضحكنا كثيراً ونحن نسابق بعضنا البعض ونحاول أن نعلم ابنتنا التي بلغت السنتين من عمرها "اللون الأحمر / اللون الأخضر" (وقد وجدت أن اللون الأحمر في هذا المكان محدود للغاية). وقد تغطت ثيابنا بالطين والأشواك. ومكثنا في الصوبة ما يقرب من 45 دقيقة. ولكننا لم نصل إلى غابة ردمابل، وكان ذلك محبطاً إلى حد ما بالنسبة لي وذلك

لشـدة حبي لأوراق النبـاتات ولكننا استطعنا أن نحـرز نوعاً من التـواصل، سـواء بالنسبـة لما لم نستطع القيام به أو ما قمنا به بدلاً عنه - وتأثيره على أطفالنا المشاغبين ومرحهم الصاخب.

(64) حدد ما تريد واسعى للحصول عليه

عادةً ما أسمع العديد من الآباء يشكون من عدم تناولهم أي وجبات مع أسرهم ؛ وذلك لأنهم قد يقـومون بتوصـيل شخص ما إلي أحـد الأماكن أو يهرعـون إلي صالات التـريض أو يعملون أوقاتاً إضافيـة أو يفاجأون بمكالمة عبر الهـاتف تمنعهم من تناول الوجبة الوحيدة مـع الأسرة بعدما يجلس الجميع علي مائدة الطعام .

من المسؤول عن هذا الخطأ ؟ ومن يحجز وقت هذه الأسرة بأكملها أو يسمح لها بفعل ذلك؟ ومن الذي يرد على المكالمات الهـاتفية بما يسمح بقطع وقـت هذه الأسرة المقدس وتفرق شـملها؟ ومن الذي يقوم بوضع القواعد في منزلك ؟ ومن يطبق هذه القواعد؟ ومن يعيد التفكير فيهم؟

عليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة الصعبـة وأن تقوم بترتيب إجاباتك حسب الأولويات التي تحويها هذه الأسئلة، وهل يلزم إجراء بعض التـعديلات لهذه الإجابات ، وإذا لزم ذلك فعليك أن تبادر بإجرائهـا. أو قم بوضع بعـض القواعـد، حيث يمكنـك مـثـلاً أن تضـع قاعـدة تنـص علـي أن كـل فـرد من أفـراد الأسـرة ينبغـي أن يتـواجـد علي مائدة الإفطار. أو قم برياضـة واحدة في كل موسم.

ولكن يجـب أن تتـوقف عن الشكـوي بأنك لا تملك أية أوقــات لكي تـتـصل بأبـنائك لأنك بقولك هذا سوف تبدو وكأن لـيس لديك أي نوع من أنواع السيطرة علي هذه الأسرة. وفي حالة فقـدانك لهذه السـيطرة، ابدأ في ممارستهـا. وعليك أيضاً أن تُوقف كل هذا الكم مـن الضغط من رفـقائك. كـما ينـبغي أيضـاً أن تدرك أن القول بـأن الشخص الذي يقـوم بأداء الكـثـير من المهـام والأعمال ، هو الشخص الفائز مجرد أكذوبة .

(65) عيـد ميـلاد سـعيد لك

عيد ميلاد

تذكر في يوم عيد ميلادك (نعم عيـد ميلادك) بعض الذكريات المحددة والإيجابية عن والديك وقصها على مسامع أطفالك. فقد يكون أحد هذه الذكريات يـوم أن ادخرت والدتك ملعقة عند خبزها للكعك. أو عندمـا سمح لك والدك بامتطاء ظهره كالحصـان . وإذا لم يكن في استطاعتك استدعاء ذكريات سعيدة، فشارك مع أطفـالك مشاعر الحزن ودعهم يدركون رغبتك في أن تكون جزء من ذكرياتهم الدافئة والإيجابية.

ثم تحدث عن العطايا والهبات ومغزاها في حيـاته. (إذا لم تستطع الاحتفـال ببهجة الحيـاة، فما الذي تستطيع إذن أن تحتفل به؟) اذكر بعض ذكرياتك السعـيدة والسيئة ولكن اذكر، بنوع خاص، انتصاراتك في الحياة.

اجعلهم يدركون، بكلمات واضحة منطوقة، بأنك سعيد لوجودك في هذه الدنيا.

(66) عيد ميلاد سعيد لهم

عيد ميلاد

تذكري في يوم عيـد ميلادك عيد مـيلاد طفلك، يوم ميلاده. ارجعي إلـى بعض الصور القديمة التي يرجع تاريخـها إلى ما بعـد ولادتهم بوقت قصـير. (في عالـم التكنولوجيا الـيوم، يمكنك أن تعـرضي لهم "صوراً مـتـحركـة" لـبعض المشاهد حـول مـيلادهم، التي قـد لا يفكرون حـتى في مـشاهدتهـا. وقـد تسألك ابنتـك: "مامـا، ما هذا الـنفق الأسود؟ وترد الأم قـائلة: "استـمـري في مشـاهدتك يا ابنتي، ففي وقت قـصير سـترين قـمة رأسك") اكتـبي لهم كلمة في أمـاكن الصور المفقودة. كـوني محددة. وتحدثي عن ذكـرياتك وأنتِ تقومين بتغـيير حفاضـات طفلك لأول مرة وهو ينام عارياً علي الفراش . وحدثـيهم أيضاً عن مدي السعادة التي شعـرت بها وأنت تضمينهم إلي صدرك لأول مرة وترين أولي ابتـساماتهم وأولي خطواتهم وأولي الكلمـات التي نطقوا بها . أما إذا عجـزتي عن تذكر بعض الذكريات الخـاصـة بتـلك المرحـلة مـن حـياة طـفلك فتـحدثـي

عـن أي خبـرات أو أحداث أخـري حدثـت لهـم جعلـتك تتطـايرين من الفرح والسعادة.

أما إذا لم تستطيعي تذكـر أية ذكريات سعيدة من حياة طفلك ، فـعليك أن تأخذي عهداً علي نفسك بأن تجعلي هدية العام القادم لطفلك واحدة من أفضل الهـدايا التي سوف يغتبط بها اغتباطاً عظيماً .

(67) تعـالَيْ نعد بعض الوجبـات الخفيفة

الأقرباء بحكم الزواج

كانت صـديقتي الرائعة مـاري جينجل تتفنن في أن تكشف عن كل مـا هو جميل في الحـياة . وقد اتضح ذلك في الطريقة التي ابتكرتها لكي تطوق حياة أبناءها الكبار حتي بعد زواجهم . فهي لم تكن فـقط أماً بل كانـت أيضاً حمـاة لثلاثة أفـراد . لقد أقـبلت ماري علي زواج أبنائهـا بنفس الروح الجميلة والمتحمسة التي تدخل فيـها في أي موضوع. فهي تحب المهام والمسؤوليات الجديدة وتنقب عنها . كما تعرف أيضاً كيف تسيطر عليها وتقوم بها علي أكمل وجه .

كما امتدت رغبتها في تطويق وإحاطة حياة أبنائها إلي تطويق زوجات هؤلاء الأبناء ليس فقط عن طريق إخضاعهم لتقاليد آل جينجل ، ولكنها بدأت طريقة جديدة منذ العام الأول الذي تزوج فيها ولدها . حيث قامت السـيدتان بإعداد كماً كبيراً من الوجبات الخـفيفة أثناء مشاهدة الزوجين لأحد شرائط الفيديو. فالهدف كما تدركون جيداً لم يكن يكمن في إعداد وجبات خفيفة لتناولها أثناء العطلة ، ولكن قـضـاء أطول قدر ممكن من الوقـت سوياً . كـما امـتد هـذا التطويق ليشـمل الأحفاد أيـضاً ، وبذلك استطاعت ماري التـغلب علي الوصمة التي تلتـصق بكلمة " حماة" وقد استخدمت ماري هذه الطريقة مع زوجة ولدها الثاني ، حيث دعتها قبل عقد قرانها رسمياً لحضور ليلة الكريسماس مع باقي سيدات أسرة جينجل لإعداد بعض الوجبات الخفيفة في مطبخها .

(68) طرق معالجة الأمور

كل مرحلة من عمرنا ونحن نمارس دور الآباء (حين نضع الحـفاضات لأطفالنا، أو نجرهم في

عربات صغيرة، وحين يكبرون فيتواعدون في اللقاءات الغرامية، أو يذهبون للجامعة أو يتزوجون وما إلي ذلك) تجلب لنا قدراً عظيماً من التحديات والفرص. ولكن الكيفية التي نري بها الموقف الجديد تحدد لنا طرائق معالجتنا للأمور. وبمعني آخر، إذا اخترنا أن تكون طريقتنا في معالجة أي موقف هي التوتر والشعور بالضياع، فإن ذلك ما سوف يحدث لنا ونمر بخبرته، ولكن إذا عزمنا علي أن تكون المرحلة الجديدة ملأي بالسعادة فذاك ما سوف يحدث ؛ إذ من يتفاءل خيراً يجده ـ ولكن مع العلم بأن ليس كل لحظة تحمل في طياتها الخير والسعادة. ولكن من يتفاءل الخير كل الخير يجد الكثير منه دون غيره . وقد تعلمت أننا نجد ما نبحث عنه طويلاً.

(69) جدائل الشعر

(مقدمة من دونا تيرنر)

في أثناء ممارسة طقوس تهدئة الأوضاع يحدث أشياء فوق ما نتوقع

***

عندما كنت لا أمتلك الوقت الكافي لتمشيط شعري وربطه بأحد الشرائط كانت تقوم جدتي بجدله ؛ إلا أن ذلك أدى إلي مأساة كبري . حيث قام ماريو وهو زميلي الذي كان يجلس خلفي في الصف الثالث بوضع هذه الجديلة في زجاجة الحبر . وعندما عدت إلي المنزل بتلك الجديلة الزرقاء والسوداء، قامت جدتي بنقع شعري في مادة التقصير لتزيل آثار هذا الحبر وقد شعرت حينها بأنني منبوذة من الجميع. حتي شنيتسل كلب جدتي الألماني الذي جرى بسعادة تجاهي ولكنه تراجع واختفى تحت طاولة تناول الطعام في الحجرة ؛ إلا أن الجدة ابتسمت لي ابتسامة صبر وربتت علي رأسي وهي تحمل شعري من مادة التقصير وتغسله في حوض المطبخ . وعندما انتهت من غسل شعري جففته بالمنشفة، وقالت لي لا تضعي شعرك في أية زجاجات حبر.

وفي وقت النوم كانت تقوم جدتي بربط جدائلها حول رأسها بينما كنت أعجز عن فعل ذلك نظراً لكثافة شعري وكانت الجدة تمتلك فرشاة خشبية ذات أسنان معدنية طويلة. عند سماعي صوت هذا المشط وهو يمر بين خصلات شعرها كنت أشعر بالراحة والأمان حيث اعتدت أنا و

جدتي علي الحديث عن المستقبل أو عن وقت الغداء عندما كانت تقوم بتمشيط شعرها أو شعري. كما كانت تعطيني أيضاً خمس سنتات لشراء الآيس كريم من أحد محلات بيع الآيس كريم بالقرية.

وكانت تلك الطقوس التي تتبعها معي جدتي تملأ حياتي بالحب تماماً وبخاصة عندما كانت تقوم بوضع شعري في جدائل.

(70) فلنأخذ لأنفسنا استراحة

ينبغي أن تقوم بتخصيص ولو ساعة من وقتك مرة أسبوعياً تقضيه مع أفراد الأسرة . كما ينبغي أن تتزامن هذه الساعة أيضاً مع الساعات التي لا يقوم فيها أفراد الأسرة الآخرون بأداء أية أعمال سواء كان الخروج في جولات أو أداء بعض الأعمال أو القيام ببعض المهام . فقط عليكم أن تقضوا هذه الساعة سوياً.

(71) فن السفر والترحال

في ذات يوم، سمعت فكرة رائعة عن الرسوم التي يقوم أطفالك بابتكارها. وتقترح هذه الفكرة بأن تقوم بجمع الرسوم التي قام أبناؤك برسمها ووضعها في ظرف أصفر يقوم أطفالك بتزيينه ثم ساعدهم في كتابة عنوان جدهم أو جدتهم أو العمة بيجي على هذا الظرف ، ثم أرسله، وسوف تساهم هذه الرسوم في إسعاد الآخرين وإدخال البهجة علي قلوبهم . كما سيختفون تماماً من أمامك في نفس اللحظة التي ترغب أنت في ذلك.

(72) التنحي جانباً

(مقدمة من جونديجا كورستس)

في أحد أيام الصيف ، استقللت سيارتي وذهبت إلي شيكاغو لأقضي بضع ساعات مع ابني الذي لم أره منذ سنوات عديدة حيث كان يحضر هناك بعض الدورات التدريبية. وبالفعل تقابلنا

سوياً في "معرض شد Shedd للأسماك". وكنت قد أحضرت معي إحدي صديقاتي لكي تشاركني البهجة بلقاء ابني والاستمتاع بمناظر المخلوقات البحرية الجميلة . وقد شعرت أنا وابني بسعادة غامرة عندما تقابلنا سوياً وأخذنا نتجول ونشاهد المناظر الجميلة ولكننا لم نتفوه بأية كلمة إلى أن جلسنا علي مائدة الغداء وأخذنا نتحدث سوياً أنا وهو وصديقتي.

إلا أن الأمر انتهى بحديثي عن أشياء مختلفة تماماً وكان ابني متلهفاً للغاية لسماع المزيد من هذه الأخبار حتي تكتمل الصورة التي يرسمها لأمه في ذهنه. ولم أفكر على الإطلاق في هذه الاختلافات حتى سماعي ما قالته صديقتي.

هناك المزيد الذي يمكن أن أشارك فيه مع ابني الكبير وهناك أحداث كان يريد أن يكون طرفاً فيها لذا بدأ يطرح عليَّ بعض الأسئلة مثل من أكون؟ ومن كنت؟ وماذا أريد أن أكون؟ وكيف أتي إلي هذه الدنيا؟ وما هي الأحداث التي ضمتنا جميعاً؟ وما هي الأفكار التي تدور في عقولنا؟ وما هي الأخطاء التي اقترفناها؟ وكيف عالجناها وقمنا بإصلاحها، أو لم نستطع إصلاحها؟

من السهل التحدث عن أي شيء مع أصدقائي بسهولة . ولكن لماذا أجد صعوبة في أن أفتح مع ابني بعض المناقشات؟ فلا ينبغي أن نجيب علي جميع الأسئلة كما يمكن التغاضي عن بعضها. والآن عندما أرغب في سرد بعض القصص الحديثة أو الخوض في بعض الموضوعات التي تهمني، يجب أن أتأكد أولاً من وجود صديقة معي. ففي هذا الوقت يصبح من السهل على ابني المشاركة في الأفكار أو الحوار الذي يطرأ فجأة بيني وبين صديقتي. ولذلك فمن السهل دعوة ثلاثة أفراد على إفطار متأخر (brunch وجبة بين الغداء والإفطار).

(73) عليك أن تنتظر، وسوف تجد المزيد !

عندما يهديك طفلك هدية ، لا تسرع باستخدامها أو عرضها ولكن ابقَ محتفظاً بها لبعض الوقت أياً كان قدر هذا الوقت . فقد يكون أسبوعاً أو شهراً أو عاماً أو حتي أعواماً عديدة واجعلهم يدركون أنك تستمتع بها للغاية (ومازلت حتى الآن). أنظر إلي هذه الهدية مرات ومرات عديدة وتذكرها دائماً وتذكرهم أثناء هذه اللحظات. فلن يستطيعوا معرفة ما تفكر فيه،

ولذلك أخبرهم أنت بما يجول في رأسك.

(74) تغيير الجـو

اعتدت أنا وإخوتي طوال سنوات طفولتنا أن نخـرج مع والدينا للتنزه . كنا أحياناً نتناول سوياً بعض الدجاج المشوي الذي قامت أمي بشوائه في المنزل أو تناول بعـض السندوتشات الخفيفة من الهوت دوج أو اللحم البـارد والخبز. أما عن الأماكن التي كنـا نذهب إليها، فقد كنا نـقطع أحياناً آلاف الأميال للوصول إلي متنزه بعينه أو نكتـفي بالذهاب إلي احد المتنزهات القريبة في مدينتنا . كما كنا نأخذ معنا أحياناً ديدان ومعدات الصـيد أو نكتفي بأخذ إحدي البطاطين لنفرشها ونجلس عليها. ولكن دائماً نحرص على أن نكون معاً.

إن عبارة تغـيير الجو التي سـلف ذكرها هي إتاحة الفرصـة للحوار. فربما كل ما يلهـينا - مثل الهاتف والتليـفون وأكوام البـريد - تكون في ذلك الوقت بعيدة عن مـتناول أيدينا. ولكن الشيء الأكثر أهمية في هذا الموضوع هو أننا نجلس جميعاً كأفراد أسرة واحدة.

(75) المغمـــــورون

منذ سنوات عديدة اجـتاحت مدينتنا بعض الشـائعات التي تقول إن العصـابات بدأت تتسلل إلي الضواحي الغـربية . وعندما بدأت السلطات تحقـيقاتها للكشـف عن حقيقة هذه الـشائعات، ضحك الجميع وقالوا إن مـدينتنا ليس بها أي شيء سوي مجموعة من العـصابات المغمورة. وقد بدت الفكرة منافية للعقل تماماً.

لذا أخذت أتساءل عن الأشخاص الذين يقومون بتجنيد أفراد هذه العصابات إذا لم يكن ذلك من داخلهم.

ومر علي هذا الحـديث سنوات عديدة ، ثم اندلع بعـد ذلك شجـار بين طلاب إحدي المدارس الثانوية التي أكـدت الشائعات انتمـاءهم لإحدي العصابات ولكن الحـقيقة لم تكن كـذلك حيث عرفنا فيما بعد أن هذه الجماعات غريبة وأنهم ليسوا من أبناء البلدة.

لذا تساءلت كيف يمكننا معرفة جذور هذه العصابات أو أصلها؟

بعد مرور سنوات قليلة سرت قواعد جديدة في أسلوب اللبس تحظر ارتداء القبعات بالمدارس حيث كان يعرف أفراد العصابات بعضهم البعض عن طريق بعض الألوان والأشياء التي كانوا يرسمونها علي قبعاتهم. وكان يتم تحطيم زجاج العديد من السيارات بواسطة مضارب كرة البيسبول وتارة نسمع عن ضرب أحد الأفراد ضرباً مبرحاً أدي به إلي الموت بواسطة هذه المضارب أيضاً . وبهذا اتضح لنا أن هناك بيتاً ما من بيوت المدينة يأوي هذه العصابات.

ولكنني بدأت أتسائل ما الذي دعانا إلى الانتظار طوال هذا الوقت؟

يجب أن تكون على اتصال وثيق بأطفالك حتى لا تعطيهم سبباً للانتماء لإحدي العصابات التي يشعرون فيها بشعور الأسرة . كما أطلب منك أن تطالع الصحف اليومية وأن تقرأ كتباً عن المخدرات والعصابات وما إلي غيرها حتي تستطيع أن تعرف الرموز والعلامات والإشارات الخاصة بهذه الأشياء. فأحياناً لا توجد هذه الأشياء خارج المنزل بل بداخله. كن متيقظاً وعليك أن تثق بأبنائك وأن تكون حذراً إلي أبعد الحدود!!

(76) غنِّ دوماً

أرسل لي ابني رسالة عبر البريد الإلكتروني جعلتني أضحك من أعماق قلبي . وبالرغم من أن رسالته احتوت علي العديد من الأشياء الأخري إلا أنه ذكر أنه اشترى اسطوانات موسيقية جديدة . لقد قالها وهو يعلم بأنني سأسعد كثيراً بهذا الخبر لأنه يعلم بأنني أعشق الموسيقي أيضاً وأقتني العديد من الألحان الجديدة التي أسعد بها كثيراً .

ولكن ما قاله في السطور الأخيرة من الرسالة جعل الابتسامة الخفيفة التي استقبلت بها رسالته في باديء الأمر تتحول إلي ابتسامة عريضة حيث قال "لقد قمت بتغيير أحد أسطواناتي المدمجة "CD" لأن استخدام هذه الإسطوانات ليس جيداً عند الغناء لمدة طويلة" وطوال اليوم ظللت أتخيله وهو يغني الكلمات الأولي من الأغنية ويعيدها تماماً مثل الأبله دون أن يدري ما يفعل ثم اتسعت ابتسامتي بعد ذلك كثيراً وعلا صوت ضحكاتي .

وكما كان يعلم أنني أعشق الموسيقي ، كان يعلم أيضاً أنني سأدرك ما يقصده بقوله : أغني علي طول! لقد قمنا بفعل ذلك سوياً ، حيث قمنا بغناء بعض الأغاني سوياً وارتفعت أصواتنا ونحن نغنيها واستمر بنا الحال في فعل ذلك وتكراره.

(77) لنقل وداعاً

الموت

(مقدمة من كريستين جونسون)

بينما كنا نفكر أنا وزوجي في توضيح مفهوم الحياة وما هو الشيء الصحيح الذي يجب أن نقوم به لتوضيح ذلك ، جاءت إجابات أبنائنا موضحة ذلك كله.

***

حيث كان ولدي الصغير وابني الذي مازال في الحضانة يجلسان في المقاعد الخلفية بالسيارة . وكان ولدي الكبير يردد ما أخبره به زوجي عن جارنا السيد "رودز" وكيف كان يعاني من المرض الشديد الذي أجبره علي الذهاب إلي المستشفي . وكيف توقف عن التنفس في المستشفي وأنهم سوف لا يستطيعون لعب الكرة معاً بعد ذلك . ثم استخدم بعد ذلك الكلمة التي كان لها عظيم الأثر في نفس هذا الطفل وهي أن السيد رودز قد توفي.

لقد كان لدينا طفلان حتى فصل الربيع. ولكن رزقنا ليلة أمس بطفل ثالث. وهنا بدأت أتساءل: هل سيدركون أن كلمة الموت هي مضاد كلمة الحياة ؟ وما هي الموضوعات التي تشارك أطفالك في مناقشتها؟ وكما الحال مع الحياة، فالأسئلة عادة ما تزيد عن الأجوبة. وبالطبع كنا لا ندرك مدي تأثير هذه الكلمة علي أبنائنا ومدي فهمهم لهذا الموقف (وخاصة عندما ارتدي ابني البالغ من العمر ثلاث سنوات قفاز كرة البيسبول بالكنيسة). ومع ذلك ، فقد أردت أنا وزوجي أن نوضح لهم (و"نوضح" هي الكلمة الأساسية) أن الموت هو جزء من الحياة . فلم نرد أن نتركهم دون أن يفهموا هذه الخبرة.

ولم يبق في الكنيسة إلا بعض الأفراد القليلون من العائلة بالكنيسة . وقد رفض ابني أن يعانق

السيدة رودز . وفوجئت به وهو يهمس بعد أن وضعت فرع الزهور الأحمر علي التابوت "وداعاً يا سيد رودز".

(78) الرجل الخفاش يعيش

بعدما سمعت جرس الباب يرن ، أسرعت لفتح الباب لأرى ابني الصغير البالغ من العمر ثلاثة سنوات يرتدي منشفة فوق رقبته مثل الذي يرتديه الجنود وخوذة عسكرية تشبه تلك الخوذة التي يرتديها رجال الجيش كما كان وجهه ملطخاً بالوحل.

فصرخت في وجهه قائلة: "برت أنظر إلي شكلك"

فأجابني قائلاً : "إنني لست برت أنا الرجل الخفاش".

والآن وأنا أفتح الباب لأجد ذلك الابن وقد بلغ خمسة وثلاثين عاماً قد جاء ليزورني. وأتذكر عندما كان يدق جرس الباب منذ اثنين وثلاثين عاماً حيث كنت أراقبه عادة من خلف النافذة، وأقابله في نهاية الممشى كما أتذكر أيضاً تلك الابتسامة العريضة التي أقابله بها عندما ينزل من الطائرة.

ويقوم برت حالياً بالتزحلق على الجليد على الجبال أو على مياه الأغادير التي تجري من قمم الجبال أو يقود الدراجات البخارية أو يعمل أي شئ تتسم حركته فيه بالسرعة.

كما أتذكر كم كان الوقت مبكراً عندما كان يردد بأنه ولد لكي يطير بالطيارات. كان عملي هو تعلم كيف أحلق معه.لأنني لا أتذكر فقط عندما كان عمره ثلاث سنوات وجسمه مغطى بالطين ولكني أتذكر تلك اللحظة جيداً بل وأسمعه أياه كلما تحدثنا معاً. أتذكر أيضاً عندما أفحص وجه هذا الشاب أدرك أن الرجل الخفاش لا يزال يعيش بداخله .

(79) أرسل ولو مذكرة صغيرة

يعاني ابني من ضيق الوقت في وظيفته. وعندما فكرت في مساعدته لمعت في ذهني فكرة استوحيتها من أحد الأشياء المعلقة علي جدار المكتب حيث كانت علي شكل عنكبوت بلاستيكي موضوع في أحد الأكياس البلاستيك وبقايا البطانية التي بهتت ألوانها. وقد اعتاد والدي أن يطلق

عليه اسم بلانكي أي البطانية عندما كان صغيراً . حيث اعتاد برايان أن يقبض علي أحد أطراف هذه البطانية الزرقاء عندما كان يتأهب للنوم وهو يمص إبهامه . كما اعتاد أيضاً أن يضع أحد أركانها الستان تحت أنفه عندما كان يصدر صوتاً أثناء الأكل أو الشرب. والشيء الغريب الذي كنت ألحظه أيضاً كان الهدوء والطمأنينة التي ترتسم علي ملامح الطفل بمجرد جذبه لهذه البطانية وتغطية وجهه بها ، مهما كانت صعوبة اللحظة التي سبقت جذب البطانية . حتي أنني تمنيت أن تكون لي بطانية زرقاء مثله .

ثم أخذت بعد ذلك قطعة من علي الحائط ووضعتها علي الماسح الضوئي وبعثت هذه الصورة مصحوبة مع رسالة عبر البريد الالكتروني معنونة بـ"فقط تظاهر بأنك تستنشق بعض الهواء". وأعتقد أن برايان قد فهم هذا التلميح ولكنني أيضاً تمنيت أن يعي بأن الحياة سوف تكون علي ما يرام.

فأي ذكرى أو قطعة من الماضي تساهم في تخفيف وطأة الحياة عن أبنائك. فلماذا لا تفكر في أفضل طريقة لإرسالها؟

(80) هل أنت الذي طلبتني ؟

عندما سألت صديقتي روندا كيلاوي عما إذا كانت تعرف أي نصيحة أو وسيلة جيدة تمكنا من الاتصال بأطفالنا لم تتردد دقيقة وأجابتني قائلة "نعم كانت أمي تحضر إليّ عندما أطلبها" . ثم توقفت ولم تذكر أي شيء آخر.

كانت تشير بذلك إلى وقت قريب حيث كانت تعيش في منزلها، ثم وجدت نفسها بحاجة إلي خبرات ومهارات والدتها. وقد قامت صديقتي روندا وزوجها كيرك بتنفيذ مشروع جديد يهدف إلي جمع شمل الأسرة بأكملها . حيث كانت لا تؤمن بالبعد الذي يحدث بين أفراد الأسرة نتيجة لضيق الوقت ، وحاولت تنفيذ مشروع يجمع شمل الأسرة وكانت بحاجة شديدة إلي نصيحة وتدعيم والدتها.

وقد قالت: "لقد حضرت أمي عندما طلبت منها ذلك". تبدو النصيحة غالية للغاية،

ويجب أن يعمل كل منا بها.

(81) عيد العمال !

عيد العمال

(مقدمة من شارلين أوليجميولر)

أحياناً لا نكترث كثيراً إذا كان كل شخص قد فهم ما نبغيه طالما فهمت غرضنا أنت.

***

قمت أنا وأبنائي منذ عامين ، عندما كانوا صغاراً لا يتجاوزون العامين والعام والنصف عام بإعداد سلات عيد العمال المصنوعة من الأطباق الورقية والشرائط . حيث قاموا بتزيين وزخرفة سلاتهم ثم أخذتها قبل قيامي بتدبيسها معاً ووضع شرائط الزينة . ثم وضعت بعد ذلك الطفل الرضيع في عربة الأطفال وسرنا نحن الثلاثة خلف العربة . ثم قمنا بعد ذلك بزيارة جميع الجيران في يوم عيد العمال حيث كنا نقوم بقطف الطرخشقون والليلك أو أي زهور جميلة أخري ونضعها في السلة .

وكنت علي يقين بأنهم لا يدركون شيئاً عن الذي نقوم بفعله أو ماذا يعني عيد العمال . ولكن الشيء الحقيقي الذي أسعدني حينئذ هو أننا نقوم بعمل هذه الأشياء الخاصة سوياً بغض النظر عما إذا كانوا يدركونه أم لا.

(82) حسناً ... ذلك أفضل !

عندما كنت أشاهد طفلي الصغير وهو يجذب بطانيته الصغيرة ويمص إبهامه ثم ألحظ بعد ذلك مدي الهدوء والطمأنينة التي ترتسم علي ملامحه كنت أتمني أن تكون لي بطانية تجعلني اشعر بهذا الشعور (ومازالت تخالجني هذه المشاعر حتى الآن). ولكن مع تقدم العمر في عالم التجارة والأعمال، فليس من العملي أو من الحكمة أن تصحب بطانية أو دبدوباً وتضعه علي مائدة الاجتماعات أو علي مائدة الغداء أو محل الحلاق.

ما هي الأشياء التي يمكن أن تشعرك بالراحة والطمأنينة مثل البطانية ؟ هل هي قراءة كتاب مفيد؟ أم التنفس بعمق؟ أم تضييع الوقت سدي ؟ أم الصلاة ؟ أم الثرثرة مع الأصدقاء؟

والآن تحدث مع ولدك البالغ عن الأشياء أو الأنشطة التي يمكن أن تقوموا بها للتغلب علي الأوقات الصعبة. ثم تحدث بعد ذلك عن الاختيارات السيئة مثل تناول الكحول أو المخدرات. ثم اعرض بعد ذلك بعض السيناريوهات التي يمكن أن تسهل الاختيار .

(83) حفلة البيجاما

(مقدمة من لوري ل. جريجور)

عندما كانت ابنتي صغيرة كانت تحب أن تشعر بوجود أبيها أو أن أقضي معها الليلة . وهذا يعني أن أنام بجوارها علي السرير مرتدية البيجاما. كما كنا ننام أحياناً علي الأرض في حقائب النوم ونأكل الوجبات الخفيفة سوياً ونسهر نتحدث حتي أوقات متأخرة من الليل حيث كانت تتحدث هي طوال الوقت . ويالها من فرصة عظيمة لكي تتعرف علي ابنتك.

ولكننا الآن لم نعد نقضي الليل معاً كما كنا نفعل من ذي قبل . فقد بلغت الآن خمسة عشر عاماً وأصبحت طالبة في الصف الثاني الثانوي . ولكننا مازلنا نتناول الطعام سوياً ونتحدث أثناء ذلك عن بعض الأشياء الهامة في حياتها أيضاً.

(84) قيمة العدم

تلقيت الآن رسالة عبر البريد الإلكتروني يهاجمني فيها صاحبها هجوماً ضارياً وينقدني نقداً لاذعاً حيث يقول:

"جلست أتأمل بالأمس ما قاله لي أحد الأصدقاء عن الدروس العديدة والأنشطة والمعسكرات التي حضرها أبناؤه هذا الصيف . وتأملت الوضع الذي يبدو عليه آباء اليوم حيث نجدهم يركزون فقط علي الأنشطة التي أنجزها أبنائهم ولا يبالون إذا كان أبناءهم

سعداء بذلك أم لا . فالآباء لا يعرفون ما إذا كان أبناؤهم عرفوا أنفسهم في هذه الحياة وتوصلوا إلي ضالتهم المنشودة أم لا، بل إن كل ما يهمهم تقييم أعمال هؤلاء الأبناء. وأنا لست ضد التعليم، بل كل ما أعنيه أن الطفل لا يمكنه تسجيل إسمه بأحد فرق كرة البيسبول إلا إذا ذهب إلي أحد معسكرات كرة البيسبول قبل ذلك وذلك لتصبح له قيمة وقدر وسط بقية اللاعبين" .

***

يوجد لدي الكثير والكثير لأقوله عن كيفية تحقيق الامتياز والتمكن . كما إنني أشجع الأفراد علي أن يبذلوا قصارا جهدهم لتحقيق هذا الامتياز ولكن سؤال صديقي هذا سؤال مهم للغاية . ويستحق أن نقضي أوقاتاً كثيرة لكي نتأمله. هل يمكن أن نخفف قليلاً من وطأة الحياة وسرعتها ؟

(85) ماذا سيحدث لو قمت ببناء هذا الشيء

عندما كنت صغيراً، كان أبي شغوفاً للغاية بسباق الخيل . وعندما دخلت الصف السادس إنتقلنا من الضاحية التي كنا نقيم فيها إلي مزرعة أخري على مساحة 16 فداناً في إحدي المناطق الريفية. ولم يكن والداي يبحثان فقط عن منزل أكثر اتساعاً وبه مزيد من الغرف لأطفالهم بل كان أبي سعيداً للغاية بوجود مكان قريب من البحر ويصلح لتدريب وتربية الخيل . كما رحبت أمي أيضاً بهذا المكان نظراً لاتساعه وكثرة غرفه وأيضاً حديقته الشاسعة التي يوجد بها الكثير من حبال الغسيل.

وكانت أولى المشروعات التي قمنا بتنفيذها في هذه المزرعة هو تحويل الحظيرة الموجودة أسفل السلالم من مكان لحلب الماشية إلي مكان للخيل . وكان هذا يعني أننا كنا بحاجة للتخلص من جميع الأسقف الاسمنتية ودعامات البقر والمرابط المبنية. وبالرغم من المساعدة التي حصلنا عليها لنزع الأسمنت، قمنا ببناء مربط آخر يشمل علي العديد من الحيوانات التي كان معظمها من الخيل بالطبع . وظللنا لأسابيع أنا وأخي وأبي ننفذ هذا المشروع ونقوم بالأعمال اللازمة له من حمل وقياس وتركيب ودق حتي توصلنا في النهاية إلي الشكل الحالي .

وبهذا أنصح الآباء بأن يقوموا ببناء أي شيء له قيمة دائمة مع أبنائهم أياً كان هذا الشيء . حيث يمزج هذا البناء بين الآباء والأبناء ويوحدهم ويجمع شملهم.

(86) مرة أخري نسير في نفس الطريق

عندما طلقت وأصبحت أماً وحيدة في أواخر العشرينيات من عمرها اقترحت أمي ان نذهب لقضاء أحد العطلات الأسبوعية في أحد الأماكن وتعهد جدي بأن يرعي الأطفال حتي نعود.

لذا وافقت وهنا طرحت أمي عليّ بعض الأسئلة مثل إلي أين تريدين الذهاب؟ فأجبتها "بعيداً" ثم قالت "ماذا تريدين أن تري؟" فقلت "أريد أن لا أري أي أطباق ينبغي أن أقوم بغسلها." فقالت: "وماذا تأملين في عمله؟" فقلت: "أرغب في الاسترخاء والأكل والنوم وأن يقوم شخص بتصفيف شعري." فقالت: "وما هو الموعد الذي ترغبين في العودة فيه إلي المنزل؟" فقلت: "أياً كان الوقت اللازم للرجوع من أي مكان لا يهم، فالمهم أن نعود فقط" . لذا قررنا نحن الاثنين أن نصبح راعيات بقر عصريات للغاية وبدأنا في الاستكشاف بدون الرجوع إلى خريطة للطريق. حيث كنا نأكل عندما نشعر بالجوع ونستريح عندما نشعر بالتعب. وقد نفكر مسبقاً إذا ما رغبنا في الذهاب إلي أي مكان سواء كان عرض مسرحي أو أي شيء، وقد بدأنا رحلتنا باختيار أحد الطرق ثم اتجهنا إلى اليسار.

وكنا نقضي أوقاتاً ممتعة للغاية أنا وهي فقط. حيث كنا نأكل ونتحدث ونقود العربة ونستكشف. وعندما كنا نضل الطريق نبحث عن أي مدينة ثم نصفف شعرنا. كما اكتشفنا العديد من الأماكن والأشياء الممتعة في هذه الحياة ولكن كان هناك شيئاً أكثر أهمية من هذا كله وهو أن كل منا اكتشف الكثير عن الآخر .

فلا يهم عمرك أو عمر أطفالك فهناك العديد من الأماكن موجودة في هذا العالم يمكن أن تذهبوا إليها مع أبنائكم ويغوص كلاً منكم في أعماق الآخر ، وكل ما يلزمكم للذهاب إلي هذه الأماكن هو عدم تحديد أي أوقات أو أية أماكن ، وإنما يلزمكم ان تذهبوا إليها فقط .

(87) صنـاديق الكنـوز

يوم الأب

(مقدمة من روندا ريز)

نحن نضع الأشيـاء الجديرة بالتذكر فـي صناديق . حيث تغلف كل قطعة من هذه الأشياء قصة مـا. ففي أحد الصناديق الشديدة الصغر قطعـة إنسانيـة من حياة رجل – تـذكرنا بنقـاط ضعفـه أو به كله – وبأنه شـخص أمين وهو الذي يهـدي أبنائه بمثل هذه الأشـيـاء التي تفتنا. فهذه الأشياء يطرب لها قلب ابنتك للغاية.

***

وقبل بزوغ فجر اليوم جلست واضعة صندوق الكنوز علي ركبتي ثم أفرغت محتوياته الثمينة ببطء . فـهي لم تكن كنوزاً بالمعني المفـهوم . وفي الحـقيـقة إذا مـا هاجم منزلي أحد اللـصوص ، فسوف يلقي جانباً بهذه المقتنيات وسوف أكون ممتنة للأبد.

وهذه الجواهر التي يمتليء بهـا صندوقي هي مقتنيات أبي من خطابات وقطع قليـلة من مجوهراته وساعته وأشعاره وبعض من تأملاته التي وضعها على الورق وشريط مسجل بصوته وهو يقرأ لي أحد الكتب أو مجموعة من الملحوظات السخيفـة. كل هذا طبقته ووضعته في هذا الصندوق . وكل قطعة من هذه القطع تجعلني أغوص في بحر من الذكريات تصحبها بعض الدموع.

والآن وقد انتـقل أبي منذ ثلاثة سنوات من ولاية تنيسي إلـى العالم الآخر، مـازلت أفتقـده حتى الآن. فلم يمر عليّ يوم من الأيام دون أن أفتح هذا الصندوق وأتأمل مقتنياته ثم إلي السحب الموجودة في السـماء وأتسـاءل عمـا يفـعله أبي في العـالم الآخر وقـد انخرط أحـيـاناً في البكاء، أو أبدأ في الابتسام. وكلما يدنو يوم الثلاثاء أتذكر كم أنا محظوظة لأن كان لي مثل هذا الأب الكامل. وكيف كان يتمتع بقدر عـال من اللماحية ورغبته في التغلب على المشكلات وأمانته تجـاه قصوره الشخصي وشجاعته التي ظهرت جلياً في التغلب على مشكلات الكحول والغضب التي لا تزال تعترضني.

ويعد البرطمان الصغير المملـوء بالزجاج المكسور من أهم كنوزي حيث هشمنا أنا وأبي عقب

بعض المناقشات الحامية زجاج أحـد النوافذ ثم انتابتنا بعد ذلك نوبة من الضحك علي هذا الشيء التافه الذي كنا نتناقش حوله وأودي بنا إلي هذا العمل الأحمق.

وبينما أنا غارقة في تلك الذكريات سطعت الشمس وأرسلت آشعتها الذهبية فقلت "مرحباً يا والدي الحبـيب ، أتمني لك يوماً سعـيداً" . ثم صليت بعد ذلك شكراً للسـماء لأنني استطعت أن أسلم علي أبي بينما يـستغرق الآخـرون أوقاتاً كثيـرة لكي يتمكنوا من التـرحيب بآبائهم الذين لا يزالون يحيون علي هذه الأرض.

إن اقتناء هذه الصناديق كنز عظيم لكن وجود أب بجوارك تشعرين به وتلمسينه أعظم بكثير.

(88) الأحجار التي تنزلق على الماء

لم أستطع أن أتذكر كم كان عمري بالضبط ، أو أين كنت أعـيش في مقتبل عمري ، ولكن ما أعرفـه يقيناً هو أن أبي كان لا يعلمني فـقط أن الأحجار يمكن أن تنزلـق على سطح الماء، بل كان يعلمني أيضاً أن أفعل ذلك.

وإنني أعرف أنه في المكان الذي نشأت فيه ، كنت قد تعلمت كيف ألتقط ثمار التوت من على جانبي جداول الماء. فقـد كنت أنا وأعز صديقاتي "إيني" نتجول بين الأغـصان والأشجار ، ونحن نتلقي أشعة الشـمس علي رؤوسنا اليافعة ، ونحن نلتـقط هذه الثمار الغضة ، نحـمر بها أيدينا بما فيها من صبغة وأصابعنا وألسنتنا ، وبين حين وآخر ، كنا نضع ثمرة أو ثمرتين في الوعاء الذي كنا نجمع أو يفترض أن نجمع فيه ثمار التوت (علي الرغم من أننا كان ينتهي بنا الحال لأن نأكل كل ما نجمعه في هذا الوعاء أيضاً قبل أن نصل إلي البيت).

إنني أعرف أن أبناء عمي هم الذين علموني كيف أجد جـراد البحر في الجداول الصغيرة التي كانت تشق طريقها فـي مزارع إنديانا . فعندما كانت هذه الجداول تزيد عمـقاً عند المنحنيات ، كنا لا نصطاد الجراد البحري ، بل كنا نكتفي بالسباحة هناك .

عرِّضْ أطفالك للطبيعة ، حتي لو كان ذلك في مجرد متنزه صغير في الجوار . اكتشف الطبيعة بنفسك . كن أنت الذي تقدم لأطفالك هذه الفرصة !

(89) وقت للتغييـــر

صادفتني مفاجأة مباركة يوم أن أحضرت ابني برايان من المستشفي إلي البيت : فقد عرض زوجي أن يغير بنفسه حفاضة طفلنا الوليد أول مرة . والآن يلبس جورج خاتماً مقاسه 13 ، وكان أصغر ابنينا . فعملية تغيير حفاضة الأطفال لم يكن الشيء الذي مارسه زوجي من قبل وله خبرة فيه فقد كان جسم ابني برايان كله مثل دمية صغيرة جداً في يدي زوجي جورج . ولكن المؤكد أن الحفاض الذي غيره زوجي أول مرة أعطاه الخبرة بحيث استمر علي هذا الحال طوال فترة ارتداء طفلنا برايان هذه الحفاضات . إنها قصة أحكيها دائماً لبرايان ؛ حتي يعرف أنه منذ أن وصل إلي البيت كان أبوه دائم الرعاية له ، والمشاركة في حياته .

فإذا كانت لك زوجة ، شاركها مثل هذه اللحظات الثمينة التي شاهدتها أنت وزوجك مع طفلك. إسمح لهم بالتعرف علي مثل هذه اللحظات حينما لا يستطيعون ملاحظتها ، لأن هذا الحب والعطف ولو كان صغيراً يمكن أن يحمل في جنباته الكثير والكثير من الذكريات الجميلة.

(90) دمية سـارا

(مقدمة من فيلس لودفيج)

عندما يبلغ أحفادي عمر السادسة أو يبدءون الذهاب إلي الروضة ، أشتري لهم دمية علي اختيارهم من نوع "American Girl" . وهذا العام عندما بلغت حفيدتنا سارا عمر السادسة ، سألتها إذا كانت تحب أن تقتني دمية من هذا النوع أم لا. فأجابت الطفلة في حزم أنها لا تحب حقيقةً أن تقتني مثل هذه الدمية. وكلما فكرت في رد هذه الطفلة كلما شعرت أنني أفهم مغزي هذا الرد أكثر.

لقد أصيبت سارا في سن الثالثة بمرض تساقط الشعر. "Alopecia" وهو حالة مرضية ناتجة عن خلل في جهاز المناعة الذاتي يتسبب في تساقط جميع شعر الجسم. وفي لحظة ما أثناء حديثنا ، فكرت أن أسأل الطفلة عما إذا كانت تحب دمية صغيرة بدون شعر ، فوجدت عينيها قد أبرقتا بالسعادة ، وأجابت بالإثبات إنها نعم تريد اقتناء عروسة بدون شعر.

قـمت بزيارة مـحل للدمي في الجـوار ، وشرحت مـوقـفي لصاحـبـة المحل والتي أبدت عن استـعدادها لتنزع باروكـة الشعر عن الدمـية ، حتي وجـدنا دميـة صلعاء ، يمكن أن تقبلهـا طفلتنا سارة. (لم يكن هذا الأمر يسيراً في العثور علي مثل هذه الدمية) . قمنا بوضع بنطلون جينز صغير في الدمية ، وطاقية صغـيرة كالتي ترتديها سارا عندما تلعب البيسبـول. كانت صاحبة المحل تقوم بتشـذيب الباروكـة بحيث يكون شـعرها قصـيراً ، ولم تلصق هذه البـاروكة علي رأس الدمـية . وأصبحت الدمية الجديدة جاهزة للانطلاق معي لتناسب علي أفضل نحو ممكن ذوق حفيدتي.

وعندما فتحـت سارا دمية عيد ميـلادها ابتسمت وقالت إنها أحبت هذه الدمـية. ولكن عندما أريتهـا كيف تخلع باروكة الشعـر عن الدمية أبرقت عـيناها الزرقاوان بالبهجـة ، وارتسمت علي ثغرهـا ابتسامـة عريضـة . فوضـعت الطفلة الباروكـة في الحقـيبة التي تحملها على ظهـرها (ولم تخرجها منه منذ أن وضعته)، ثم كانت تقلب طاقية الدمية للخلف كيف شاءت مغتبطة بها، لأنها شعرت في النهاية أن الدمية تشبهها.

تعلمت حينئذ مدي أهمية التأكيد علي هويتنا.

(91) امتحانات ، امتحانات

(مقدمة من جينفر ماكهيو)

كانت أمي تحب أن تختـبر أذواقنا. فقد كانت تضع غـمامة على أعيننا وتضع الأشيـاء المختلفة أمامنا ثم تسمح لنا بالتقـاط الأشياء التي نحبها أفضل من غيرها . فـعلي سبيل المثال ، كانت تضع ثلاثة أنواع مخـتلفة من زبدة الفـول السوداني ، ثم تدعنا نختـار أيها نحب ، وكـانت تضع أمامنا مشروبي الكوكا كولا والبيبسي لتري كيف نتوصل إلي الفرق بين المشروبين.

لقـد كـان ذلك من بين ذكريـاتي المحبـبـة إلي نفـسي منذ طفـولتي ، والتي كنت أشـارك هذه الذكريات مع أطفالي الثلاثة.

(92) هذه بتلك

لا أدري السبب في أن الأطفال الصغار دائماً أنانيون ، ولكن سوف يأتي اليوم الذي يصبح فيه كل شيء "ملكي" ! وبالطبع لا يعنيني في شيء ما إذا كان ذلك ملكهم أم لا . فما يمسكونه هو ملكهم ، وما تلعب أنت به هو ملكهم . فالذي يستعد الطفل لالتقاطه يعتقد أنه ملكه . وما تنظر إليه الطفلة تظن أنها صاحبته . وهم يعتقدون أنهم ليس لديهم أذرع كافية ليمسكوا بها كل ما يملكونه. ونحن نبذل قصارا جهدنا لننتزع منهم هذه الأشياء من أيديهم ، ونشرح لهم كيف يتعين عليهم تنمية الإحساس بالمشاركة . ولكن في بعض الأحيان ، تكون النتيجة نوبات من التشنج والغضب والصراخ.

وقد خطر لي أن الاحساس بالمشاركة هو مفهوم غريب علي هؤلاء الأطفال ، وبخاصة عندما لا يكون له إطار مرجعي يمكن الاستناد إليه لشرحه لهؤلاء الأطفال . فكل ما يعرفونه أنك تحاول انتزاع أشياء هي خاصتهم . ربما كان من الأفضل أن تنقل لهم رسالة مفادها ضرورة تدريبهم علي التبادل والمشاركة .

إن تعلم المشاركة هو درس جيد لتعلم أشياء كثيرة في الحياة.

(93) ذكريات نشر الغسيل

أذكر جدتي لاندرز عندما كانت تنشر غسيلها علي حبل الغسيل . فقد كان لديها مشابك خشبية للغسيل طويلة ، وليس فيها قطع السلك الزنبركي وكانت تحتفظ بهذه المشابك في حافظة من القماش القطن الباهتة اللون والتي كانت تعلقها في حبل الغسيل أمامها . وقبل أن يتم التأمين علي كل قطعة غسيل بوضع المشبك عليها بإحكام علي شكل حرف «T» ، كانت قطعة الغسيل تتهافت في الهواء بما كان يبعث الغبطة في النفس آنئذ . فقد كانت كل قطعة من أكياس الوسائد أو الملاءات عندما تنشر تحدث دوياً عالياً أو فرقعة من الصوت قبل أن ينسق المنشور علي حبل الغسيل.

وكنت أتذكر كيف كنت أراقب والدتي وهي تعلق الملابس علي حبل الغسيل في يوم ما وقد

كان الطقس ينذر بهبوب عاصفة سريعة وقوية. ولذلك هرعت والدتي إلي منشر الغسيل وفكت عنه المشابك الذي تربطه بأسرع ما يمكنها ، واضعة إياها في كيس المشابك ، والذي أزلقته من حبل الغسيل أمامها ، ثم قامت بجمع الملابس في كومة تكبر شيئاً فشيئاً في ذراعيها ، حين كان صوت الرعد يتحرك منذراً بقدوم بالعاصفة.

وبينما كنت أستنشق عبق نشيري الخاص كنت أتصور وجه أمي الرقيق في كومة ملابسها ويدي جدتي التي كانت تطبق غسيلها بعد جفافه . إنني أصبحت الآن امرأة مثل هذه الأم والجدة، وأستنشق الهواء الطلق وأشتغل بهذه المهام الجديدة . إنني أشاهد ابني وهو ينشر الملابس علي حبل الغسيل وأشعر بأنني أنعم مرة أخرى بهذا العمل البسيط .

شارك طفلك في عمل بسيط كهذا . ففي يوم ما ، سوف ترحل عن العالم ، فقد يشعرون بهذه الصلة القوية بمرور الزمن ، وبأسرتهم ، وببعض الأشياء القليلة ، الصغيرة ، التي تظل عالقة في أذهانهم لتملأ عليهم حياتهم بهجة وسروراً ، مثل أن يضنعوا عجينة البسكويت والحلويات ، أو أن يغيروا زيت السيارة ، أو أن يستخدموا شريط اللحام أو أن يخيطوا ثياباً أو غير ما ذلك من الأعمال المنزلية البسيطة.

(94) اطلب وسوف تحصل على ما تريد

كلنا نتمسك باللحظات التي لها معانٍ في حياتنا : فنحن نحتفي بمعرفة تلك اللحظات عندما نعطي مثل هذه اللحظات لشخص آخر. فسل طفلك عن عمل قمت به وأعجبه علي وجه الخصوص. ثم بعد ذلك ، سل نفسك ، هل فعلت ذلك الأمر مؤخراً؟

(95) ضع قانوناً لأسرتك

كارول برنت هي مقدمة برامج شهيرة في التليفزيون الأمريكي واشتهرت بأنها صانعة الضحكة الأمريكية . ومع ذلك ، فقد كان من لحظاتنا المفضلة أثناء مشاهدة عروضها تلك اللحظة التي تجذب فيها أذنها وهي تومىء إيماءة داخلية إلي أحد أعضاء الأسرة . فقد كان لأسرتنا إيماءة

خاصة بهـا : ففي خلال سنِّي حياتي التكوينية ، وحيثما كنا في مكان مزدحم كنت أعلم جيداً عندما كان أحد أعضاء أسرتي يحاول أن يجذب اهتمامي وذلك عندما كان أحدهم يأتي بصفير خاص مصطلح عليه بين الأسرة. وكان ذلك الصفير عبارة عن نغمة عالية الطبقة متبوعة بنغمة منخفضة الطبقة يصفر مثل صوت الديك في بعض ساعات الحائط. وكنت أسمع الصفير وأتجه نحوه . وبكل تأكيد ، كان هناك من الأسرة من يجلس في مكان ما ، يلوح بيده في الهواء ، وهو يؤكد جمع الشمل من جديد.

هل لأسرتك علامة أو إيماءة سرية خاصة بها ؟ إذا كان لها ذلك ناقش معهم كيف بدأت هذه الإيماءة لو كان يمكنك تذكر بدايتها . إن لم يكن لأسرتك مثل تلك الإيماءة ، فاخترع واحدة.

(96) عيد الابنـة

التبني

(مقدمة من جاكي كانون)

يحدث الاتصال عندما نعلي من شأن الفردية والخصوصية لدى أطفالنا . وهناك العديد من الأساليب الكبيرة والصغيرة التي يمكننا بها تحقيق ذلك ! .

* * *

لقد كان لدي أمي يوم خاص أفردته لي . كان يسمي "عيد الابنة" ، وكنا نحتفل به كل يوم 15 مايو من كل سنة ، وهو اليوم الذي دخلت فيه البيت رسمياً ، لأنني كنت ابنة بالتبني ، وقد كان هذا اليوم بمثابة عيد ميلاد ثان لي ولكنه أكثر روعة ؛ لأنه كان إجازة متفردة لنا جميعاً.

ماتت أمي يوم 5 نوفمبر 1998 ، وقد كان من الصعب جداً علي نفسي أن أواجه يوم الابنة بنفسي بعد رحيلها . فقبل أن تلقي حتفها ، كانت والدتي دائمة الحديث عن مدي سعادتها وإثارتها عندما كانت تتأهب لعيد التقائنا الثلاثين هذا العام. وفي جنازتها ، كنت قد كتبت تأبيناً لها أعبر فيه عن امتناني وتقديري لها ، واصفةً ذلك بالعيد الخاص.

(97) لتبدأ الألعاب

صديقتاي جويس لورنز، ودونا شافيز يؤمنان إيمانا صادقاً بالوحدة الأسرية . (وكلما اجتمع عدد كبير من أعضاء الأسرة ، كلما كان ذلك باعثاً علي مزيد من المرح والسعادة . وكلما كانت أعمار المجتمعين متفاوتة وأكثر تبايناً ، كلما كان ذلك أفضل). ولكن ما جدوي الالتقاء سوياً ما لم يكن ذلك مصحوباً بالتفاعل بين المجتمعين ؟ وما هي الطريقة الفضلي لجعل الناس يلتقون معاً إلا من خلال الألعاب التي يقدمها كل من صديقتيً.

فمن الألعاب التي يعشقها صديقتاي لعبة الغموض التفاعلي : إن سيناريو هذه اللعبة متاح للبيع في أي متجر لمستلزمات الحفلات . كل عضو في الأسرة تسند له شخصية من السيناريو . فأحياناً ، يمكن أن تسند إلي دونا شخصية الكاتبة ، حين تكتب قصصها ورواياتها الخاصة . وقد يجد كثير من أعضاء الأسرة المتعة في تناول سيناريو حقيقي لأحد الأحداث الأسرية الواقعية ، ويقومون بتمثيلها.

فكل شخصية (أليست أسرنا معقلاً لمثل تلك الشخصيات) تعطي مجموعة من التلميحات التي يجب أن يقوموا بها أثناء المهرجان مع بعض الاختلاط والتزاور المنتظم . وعادة ما تسير القصة علي النحو الآتي : ارتكبت جريمة ما ، ويحتاج كل شخص لأن يكتشف "مرتكب" هذه الجريمة ، وفي اللعبة يعطي جميع المشاركين الدافع للحديث إلي بقية المشاركين بدلاً من اختيار موقف ما، والتشبث به.

فلا أحد يمكن إهماله أثناء هذه المناسبات الإجتماعية. فأطفالنا يصبحون جزءً من هذه الاحتفالات مثل ذويهم من الكبار . ومن يدري ؟ فقد تكتشف الكثير من شخصياتهم في نهاية الأمسية بدلاً من مجرد اكتشاف من ارتكب الجريمة!

(98) التلبس بالأفعال

دع طفلك "يمسك بك" متلبساً بقراءة أحد كتبهم المفضلة وبخاصة عندما لا يكون ذلك بناء علي اقتراحهم . فإنك لن تتسلي فقط بهذا العمل علي نحو ما قد يذهلهم (فأنا عادة أستفيد من

الخطب الدينية المعدة للأطفال أكثر من تلك الخاصة بالكبار) ، ولكن أيضاً قد تمنحك هذه الكتب مادة خاصة للحديث فيها مع طفلك.

إسمح لهم أن يقودوا مناقشة كالتي في النوادي الأدبية ، ولكن علي نحو مصغر وأقم لهم نادياً أدبياً آخر يلتقون فيه ، ودعهم يختارون الكتاب المفضل لهم هذه المرة . ثم الصق لافتة علي الثلاجة ، أو قد يمكنك تعليق صورة لغلاف الكتاب - ثم ادعُ الأسرة بالكلية وبعض الجيران والأصدقاء لحضور ذلك المنتدي : الكبار والصغار ، الآباء والأطفال ، وكلهم يستمتع بالقصص المفضلة للأطفال .

(99) كان يا ما كان

الأمانة

كان لي صديق في مقتبل عمره ، وكان يقص علي القصص والحكايات التي تحدث في حياته . وكان بعضها - علي حد علمي - غير حقيقي ، ولكنها كانت مزيجاً من المبالغات الفجة الممتزجة بنوبات من الأوهام ، والأباطيل . ورغم أنني كنت أعجب بقدرته الفائقة علي رواية الحكايات ، فقد كنت أبغض الطريقة التي يحاول بها سرد هذه القصص كما لو كانت حقائق . وكنت حريصاً - مع ذلك - أن أبقي علي سلامة علاقتنا الحميمة ، ولكني كنت أحاول أن أقوم بدوري تجاه مساعدته علي التوقف علي سرد الأكاذيب (التي كان يرويها علي).

ومع ذلك ، خطر ببالي ذات يوم أنني لا أخدم إحدي المواهب التي منحت له إذا حاولت إقناعه للتوقف عن استخدام خياله الخصب هذا. ففي الواقع - إن فعلت ذلك - كنت سوف أفقد القصص التي يحكيها لي وربما أكون بذلك قد حجبت موهبته اليانعة عن النمو ومنعت عن العالم ظهور مؤلف عظيم أو كاتب مسرحي بارع. إن المهمة قد تحولت إلي مساعدته علي التمييز والفصل بين سرد الواقع والخيال ، وتعريفه بأيهما يكون مناسباً.

وقد كانت أول مرة نلتقي فيها بعد ذلك ، حين بدأ بسرد إحدي حكاياته ، وحينئذ قمت

بامتداح قدرته علي سـرد قصة جميلة . وقد أخبرته أيضـاً كم كنت أقدر صداقتنا ، وإنني لم أكن أرغب في حدوث ما يريب هذه العلاقة بشكل من الأشكال . وقد وصلت إلي بيت القصيد عندما أخبرته عن مدي ذكـائه وبراعته في سرد القصص ، حتي ولو لم تكن واقـعية. وبنفس هذه الروح سألته إذا كانت هذه قصة حقيقية أو مجرد قصة ابتدعها: فكر قليلاً ثم رد بخجل "قصة ابتدعتها". وأخبـرته مرة أخـرى عن مدى براعـته في سـرد القصص ثم شكرته لكونـه صديق حمـيم وأمين. والآن، وبعد مرور عـدة سنوات، مازالت قصصه تثير دهشتي وصدقه في الأمـور الأخرى تبعث أكثر على إعجابي.

(100) ألـعـاب لا تمـل

(مقدمة من كيمبرلي وجستين وورنر)

اقضِ أمـسيتك وأنت تراقب أسرتك وهـي تقضي ليلهـا ، ثم سل نفسك ! هل هكذا يجب أن يقضوا أمسياتهم؟

* * *

أنا أم وحيدة لطفل يبلغ من الـعمر التاسعة . وطفلي جـستين الجميل دائماً يهـتم بالأشياء التي يهتم بها الأطفال : لعـبة البوكيمون ، وحرب النجـوم ولعبة بلاي ستيشن وغيـرها . إنه مغرم جداً بألعاب الفيديو !

ومع ذلك فقد أدركت في إحدي الليالي عندما كان يشاهد أحد الأفلام جالسـاً ، وكنت أجلس أنا في الحجـرة المجاورة أمام الكمـبيوتر، أنـنا نجلس منعزلين لفتـرات طويلة من الزمن ولهذا فـقد طلبت من أختي في عيـد الكريسماس الماضي أن تحضـر لجستين نسخة جـديدة من حرب النجوم من علي ألعاب مونوبولي . فقد اشتريت له كل ألعابه.

وقد استمتعت أنا وهو بهذه الهدية ، فقـد أذهلني كيف نقوم بهذه الألعاب سوياً ؛ فعندما كنا نجلس سـوياً للعب ، كنت دائماً أخـتار دور كي جـون «Qui Gon» وكان جـستين ينوع في أدوار رجاله ، ولكنه عادة يخـتار دور جار جار بنكس «Jar Jar Binks» . كنا نقضي ساعات طوال في اللعب ، وأحـياناً بعض الوقت ، وكنا نضـحك مع تقلب الحظ مـعنا ، وتنوع الألعاب ، مـردديـن

بعـض الأبيـات الشـعرية مـن « Phanton Menace » أثناء لعبنا.

فقد تكون هذه الألعاب جديدة بالنسبة لعالم الألعاب القديمة، ولكن الأهم من ذلك أنها رابطة جديدة بيني وبين ابني.

(101) قلوب نابضـة

عندمـا كنت أجلس في المطار، شـاهدت واحـدة من أهم لحظات لم الشـمل وأفـضلهـا علي الإطلاق . فقـد هبط من الطائرة إمرأة وصبي صـغيـر وقد حـياهما إمـرأة أخري كانت واقـفة ، ويرتسم علي وجـهها إبتـسامة عـريضـة وهي في حالة انـتـظار وترقب، فقد احـتضنت السـيدتان بعضهما البـعض ، وتبادلتا بعض الكلمات الرقيقة القصـيرة ، ثم جثت المرأة التي كانت تنتظر في ردهة المطار ، وانحنت لتأخـذ الصبي الصغير في حـضنها وبين ذراعيها، وهـي تصرخ بقوة: "إنني مشتـاقة لرؤيتك ، مغتبطة بك ، حـتي أن نبضات فؤادي تدق سريعـاً". ثم وضعت يد الطفل علي قلبها ، ضاغطة إياها بشدة حتي يمكنه الشعور بنبضات قلبها المغتبط .

فالكلمات عظيمة ، ولكن يدعم صدقها أحياناً بعض الأفعال .

(102) لا تـرد علي الهاتـف

أثناء مشاهدتي للتلـيفزيون صباح اليوم ، سـمعت أن أحد المشرِّعين كان قـد حاول تمرير أحد المشروعات القانونية التي تقـضي بعدم السماح للبائعين بالاتصال هاتفياً في الفتـرة ما بين الخامسة إلي السابعة مساء حتي لا يقاطعوا الناس أثناء تناول العشاء مع أسرهم.

وقـد كنت أفكر ، فقـلت لنفسي : لا يرد أحـد علي الهـاتف ! " . فلمـاذا نحـتاج إلي قـانون لذلك؟ لماذا نسمح لكل جـرس هاتف أن يقطع علينا وقتنا الوحيد الذي نجتمع فيه كـأسرة كاملة أثناء تناولنا للطعام مع أطفالنا؟

إنني أذكر أنني قرأت كتـاباً من مؤلفات الأختين ديلاني «Delaney Sisters» اللتين عاشتـا أكثر من مائة عـام. وفي السنوات الأخيرة من عمـرهما وبعد إلحاح شديـد من أقاربهما الذين يهـتمون

بهمـا اضطرا إلى تركيب تليـفون بمنزلهـما. وبعـد ذلك بوقت قصـير ، قاما بإلغاء هذه الخـدمة، لأنهمـا رأيـا فيهـا فرصـة للآخـرين أن ينقضـوا من خلالها علي حالة الهـدوء والاستقرار الذي يتمتعان بهما ، كما أنها فرصة للآخـرين أن يقطعـوا عليهمـا أوقـات تناولهمـا الطـعام. لاأعتـقد أننا يجـب أن نتـطرف إلي هـذا الحـد البعـيد . ولكن أمـامنا اختيـار في أن نستـخدم هذه الخـدمة بحيث نحكمها نحن ، ولا تحكمنا هي .

بل وينبغي أن نقول: "إن هذا الوقت الذي نقضيـه معاً أهم من أي شيء آخر ومن أي شخص آخر"، وذلك عندما نسمع جرس الهاتف.

(103) وأنا أيضاً

لحظات المرض

مـرت السنون ، وكـان طفـلاي الرجـلان البـالغان الآن يـتصـلان بي بين حين وآخـر ليـقـولا بأصواتهـما الحنونة المتـهدجـة: أمي! إنني مريض!، وحتـي وقت كتابة هذا الكلام، لـم يكن أحد منهما قد تزوج ، ولكن قـد يقول أحـدهمـا هـذا الكــلام فـي يـوم ما لزوجتــه .. ولكـن حتــي الآن ، يـا لهــا من تجـربة ممتعة لي ! .

فأرد عليـه : "يا لهـا من أوقات عـصيـبة ! فكم أتمني أن أكـون بجوارك الآن أقـدم لك بعض الشـاي والعسـل أو أشـتري لك بعـض العسـلية أو المصـاصة !" أقولها وأنا أنتحب . فقـد كـان للشـاي والعسـلية القـوة الشـافية السحرية بيـن أفـراد أسـرتي ، ويعود ذلك لأيـام الطفـولة التـي عشـتها أنا عندمـا كانت أمي تقدم لي هذه الأشياء.

وعلي الرغم من أن أمي قـد رحلت عني منذ عـقـود طويلة، فمـازلت أذكـر يدها وهي تدلك صدري بمرهـم فيكس منذ أربعين عامـاً، ومازلت أذكـر قـوة سحـر شفـاء يديهـا، ولازلت أذكـر رائحـة ذلك الدهـان. فيالكما من أبوين تعلمـتـما الطب بـدون طبيـب ، والعـلاج الناجـح بدون دواء !

(104) اذهب وطَيِّرْ معهم طيارة ورقيـة

انفصال متعمد

كنت أزور توم ويلبيـرن وهـو أحد أصـدقاء العـائلـة القدامى والـذي يعـيـش فـي مزرعـة فـي المسيـسبي . وبينمـا كـان يعيش هنـاك ، أخبـرنـي بقـصـة مدهشـة ، مـنشطة للذاكـرة. فـقـد تذكـر أنه سـيأتـي يوم يفقد فيه مزرعتـه التي حازتها أسرته لعقود من الزمن . فقد كان إرثه من هذه المزرعة معلقاً على تقديم طلب للحصول على قرض.

وفي خضم هذه المشاعر الضاغطة علي نفسه خطر بباله أن الشيء الذي ينبغي عليه فعله هو أن ينسحب بعض الوقت. وأن يـستنشق الهواء النقي وأن يصنع طائرة ورقـية ، ويقوم بتطيـيرها في الهواء، وهكذا فـعل. وللعجب فـإن موظفي الحجـز بسبب دينه ظهـروا في هذه البقعـة من أرضه ليفحـصوها ويقوموا بمقابلتـه شخصياً وذلك بمجـرد تطيير هذه الطائرة الورقيـة في الهواء. وظهر هؤلاء الرجال المكلفون بتحديد مصير أرضه أثناء تطييره لهذه الطائرة الورقية . والمذهل أنه حصل على هذا القرض. وقد أخبـرني بأن اتباعه لرغبته الفطرية في هذا العمل الصـبياني هو ما جلب له هذا الحظ.

إن التخـفف من القلق ، واقتناص بعض المتـعة للخلاص من ضـغوط الحيـاة – وهما الشيـئان الوحيدان اللذان يملآنا طاقة وحيوية – يجلبان لنا جـلاء التفكير وصفاء الذهن . وقد أدرك موظفو البنك حكمة رجل عرف ما يحتاج إليه ، وتوجه صوبه . وقد أخبروه بذلك ، بأن ما فعله هو سبب احتفاظه بمزرعته في ساعة حالكة في حياته .

وقد كبـرت وأنا في ذهني هذا النموذج لرؤية الأشياء . فـعندما يستحوذ علـي تفكير أبي قرار في عمله أو مشكلة مـا تسترعي انتباهه فإن الشيء الذي أعـرفه بعد ذلك في أبي أنه يذهب للعب الجولف أو لصيد السمك . إنه كان رجلاً يـعمل اليوم كله ، حتي ينجز عمله في الوقت المطلوب. ولكنه كان حكيـماً بما فيـه الكفاية ليعـرف ويعلمنا الفرق بين الحاجـة إلى "مواصلة" العمل بهـمة وبين الحصول على بعض القدرة لرؤية الأشـياء وتحديد أهميتها وهو ما يمكن تحـقيقه بتناول قسط من الراحة. فقد تأتي الإجابات علي الأسئلة الصعبة في أوقات الراحة ، وهذا ما أثبتته الأيام.

فابحث بتعمق إذا دعت الحاجة لتجد هذه الحكمة البالغة . علمها لأطفالك . كن لهم القدوة في تعلمها وتطبيقها. ويمكن أن تقوم بذلك علي أفضل نحو ممكن عن طريق التوقف عن أعمالك ومشاركتهم في اللعب مثل أن تطير طائرة ورق .

(105) لب المسألة

(مقدمة من بول هالڤي)

استمع إلي الأسئلة . مهما كان عمرك ، استمع إلي الأسئلة . فقد تجد بعض من هذه الأسئلة تحتاج أنت إلي إجابة عنها.

***

أحياناً يسألك طفلك، الذي لم يستطع بعد المشي سؤالاً يصيب كبد الحقيقة . فأنا وطفلتي "بريدجيت" كنا نائمتان ، فاستيقظت هي ونادت – والحمد لله أنها أيقظتني من حلم لا معنى له حيث كنت أصارع قراءة وكتابة بعض شفرات الكمبيوتر، ولكن لا أذكر شيئاً مما كتبته ، ولم أفهم منه شيئاً !

وبعد تناول بعض العصير بعد استيقاظي من النوم سألت طفلتي كيف نامت فقالت أنها نامت نوماً هنيئاً. وقد أشرت إلي حلمي، فسألتني سؤالاً استقام معه ليس فقط معنى حلمي ، بل معني كل شيء حولي: "ماذا كنت تحاولين أن تفعلي؟

(106) قدم الفرصة

عندما اشترى زوج سيسيليا وول وأبوها سيارة فورد موديل 1932 وجدوا جميعاً فرصة غير مقصودة للبقاء في حالة اتصال مع بعضهم البعض . وقد قضوا سوياً وقتاً ليس بهين لتحويل هذه السيارة إلي سيارة سباق . علي الرغم من أنهم لم يقودوا هذه السيارة بأنفسهم، إلا أنهم كانوا يبحثون عن الآخرين الأكثر خبرة في هذا المجال – فتحول الموضوع معهم إلي ما هو أكبر من مجرد تحويل وصيانة هذه السيارة البسيطة القديمة . فقد كانت لهم نعمة الفرصة ليعرفوا بعضهم بعضاً ، وشاركوا أنفسهم المحاولات والآلام والانتصارات والدروس والعبر المتواصلة عن الروح

الرياضية وسباق السيارات.

ولأن سيسيليا وزوجها كانا لديهما أطفال فإنهم هم الآخرون قد انخرطوا في هذه الأنشطة، حيث انخرطت ثلاثة أجيال تحت سقف هذه السيارة.

وقالت سيسيليا : "لم يكن الأمر سهلاً ولأن العملية كانت مكلفة، ولكنها كانت فرصة عظيمة. فقد اعتادت الأسرة بأكملها أن تقضي وقتاً معاً في سباق السيارات كل يوم أحد".

(107) أوقف العالم

" يا أبي ! هل تلعب معي لعبة القطار ؟".

"إنني أصنع الإفطار الآن ، يا حبيبي ! ربما ألعب معك بعد تناول الطعام وقبل أن أذهب إلي العمل .

"هل لكي في أن تصنعي لي سندويتشاً من زبدة الفول السوداني في الغذاء". "سوف أذهب لإحضار الغسيل من حبل الغسيل قبل أن تمطر. زبدة الفول السوداني في دولاب المطبخ والخبز في الثلاجة ."

"أبي ! لا يمكن أن تصدق ما حدث اليوم !"

"هل يمكن أن تقص عليّ الحكاية بعد أن اتفحص البريد الإلكتروني يا إبني !".

"أمي هل يمكن لصديقي ميجان أن يبيت الليلة في بيتنا ؟"

" ليس الليلة ! فأنا لدي عمل ومجموعة كبيرة من التقارير التي يجب أن أنتهي منها الليلة يا سوزان".

كثير من هذه الحوارات تحدث بيننا وبين أبنائنا دون أن يكون هناك اتصال بصري بيننا . توقف! ألا تنظر إلي مؤخرة رؤوسهم في يوم ما وهم يلوحون من الخلف قائلين كلمة الوداع ، وهم يتحركون ذهاباً وإياباً !!.

(108) كل شيء رهن السيطرة

"قبل أن تسيطر علي حيوان ، يجب أن تسيطر أولاً علي نفسك" ." هذا ما قاله حكيم العائلة توم ويلبورن. فقد تعرض توم لأنواع كثيرة من الحيوانات في حياته . وتبادلنا الكثير من القصص عن تدريب الكلاب علي الطاعة ، ورعاية الماشية ، وتدريب الخيل . وقد عرفت فوراً أنني أسمع حقائق تنطبق علي تربية الأطفال .

أحياناً يبدو الأمر لنا أن حياة أبنائنا لا يمكن السيطرة عليها . فلِمَ يسلكون على هذا النحو ؟ وكيف نغير سلوكياتهم ؟ ماذا لو لم ينصاعوا إليّ ؟ وكيف سأتولى أمرهم ؟ ألن يكبروا أبداً ؟ كم مرة يمكن أن أعاقب فيها هذا الطفل؟ إنتظر حتي أمسك بهم .

قف واسأل نفسك : هل أنا نفسي أخضع لسيطرة نفسي؟ هل أحتاج للتدريب علي التحرر بعض الشيء ؟ متي أبدأ في فهم حقيقة أن لهم الحق في ارتكاب الأخطاء وتعلم الدروس والعبر من أخطائهم؟ ما الذي أقدمه لأطفالي عندما أتعامل مع المواقف بتوتر ؟ من الأفضل أن تتعلم كيف تسيطر علي نفسك .

(109) طفلي أنا

أرسل لي برايان ذات مرة رسالة بالبريد الإلكتروني يشرح لي فيها قراراً صعباً كان يجب عليه أن يتخذه . وفيما كنت أقرأ هذه الرسالة ، استقر في وجداني أن ابني قد نضج وتحمل المسئولية . فجلست ممتلئة فخراً وعزة في كرسي مكتبي . وعندما وصلت إلى كلماته الأخيرة "ابنك الصغير براي" .. " التقطت أنفاسي ، ثم وضعت يدي فوق قلبي عند قراءتي لهذه الكلمات الصغيرات ، فقد كانت كلمات التحبيب التي كنت أستخدمها مع صغيري ومازلت أستخدمها في لحظات شديدة الخصوصية أو عندما كنت أشعر أنني بلهاء . ومع ذلك، لم يشر مطلقاً إلى نفسه بهذه الكلمات. وعندما أراه الآن يدعي ذلك ، عندما أصبح في كامل سيطرته علي نفسه ، أشعرني بأنه في حاجة إلي أن يكون طفلاً لشخص ما علي الأقل في لحظة مفعمة بالتوتر .

فلعلنا نحن الآباء لا ننسي أبداً أننا أبناء لشخص ما . ولعلنا يجب أن نحاول أن نكون ملاذاً

آمناً لأطفالنا ، حتي يشعروا بأبوتنا بمنتهي البساطة مهما وصل عدد الشموع التي نضيؤها في أعياد ميلادهم.

(110) صفَر في أي مكان

كنت أقف في أحد المطارات في طابور أمام بوابة الدخول إلى الطائرة وكان خلفي رجل مهذب يهمهم ، ويدندن ، إبتسمت ابتسامة عريضة لأن هذه العادات كانت تستهويني. فقد كان زوجي يقول لي دوماً : "ألا تعلمين أنك تدندنين ! "وبخاصة عندما نكون خارج المنزل ، أو يقول "أنك تغنين بصوت مرتفع !" كما لو لم يكن لدي أي فكرة عما يتشدق به فمي الفاغر ، والأصوات التي تصدر منه .

وقد كنت دوماً أجيبه : "نعم أعرف ، وآمل ألا أتوقف عن الغناء والدندنة".

ألا تعرف ! لقد كان أبي يدندن ويصفر ويترنم بأغنياته ، وكذلك كان ابني الكبير يفعل ذلك . أمي كانت تدندن هي الأخري وكانت تترنم بأغنياتها الأثيرة ، حتي ابني الأصغر كان يفعل ذلك ويعزف علي جيتار متواضع . وكانت نغمات والدي علامات لي أدرك من خلالها أنهما كانا سعيدين ، وأن السعادة تغمرهما من الداخل، ولا يمكن مقاومة الكشف عن هذه السعادة في صورة دندنة وترنم بصوت عالٍ . فقد كان نعمة لي إذا مكناني أن أعرف وبدون أدني شك أن الموسيقي تهدئ الروح مهما مرت بنا من أحداث عصيبة.

وأنا الآن أعرف كثيراً من الناس الذين يمكنهم أن يستحوذوا علي السعادة كل السعادة الداخلية بدون همهمة أو دندنة أو غناء بصوت عال . ولكن الأطفال يشاهدون ويسمعون ويحتاجون إلي دلائل علي السعادة . فلما لا تصفر أو تغني لهم علامة علي سعادتك .

(111) تذكر الوقت

لا يمكنني أبداً أن أشرع في تخيل عدد المرات التي سمعت فيها أبي وهو يقص علي مسامعي قصة عن حياتي عندما كنت في الثالثة من عمري حين كنا نتناول الطعام في أحد المطاعم الشعبية الأثيرة إلي قومي .

لم تحاولي الجلوس لتأكلي ! فقد كنت تمشين وتتحدثين مع كل شخص تقابلينه ، وكنت تسلين بذلك نفسك والآخرين . ولكن عندما حان وقت الذهاب ، بدأت في العويل والنحيب ، وتقولي أنك لم تتذوقي بعد الطعام . فقد احتججت علي هذا النحو ، فما كان منا إلي أن حملناك حملاً مثل حقيبة الملابس، ولكن الناس الحاضرين قد رمقونا بنظرة حادة ظانين أننا نجوعك حتي الموت ولم نترك لك بعض الوقت لتمضغي فيه الطعام.

وعلي الرغم من أن القصة قد تتغير في تفاصيلها إلا أنه مما لا شك فيه أن هذه القصة من واقع حياتي في أسرتي . فأبي - لا شك - كان يفكر في حكي هذه القصة عندما كان يجلس علي طاولة الطعام مع أخته التي مازالت تتكلم كثيراً حتي هذه اللحظة ، وتكون آخر من يتناول الطعام علي المائدة .

فلما لا تشرك طفلك واحدة من هذه القصص ؟ واحدة تُذكِّره بأنك كنت تهتم به منذ مهده ، وإنك لا تزال تهتم به حتي اليوم .

(112) استبدال فيشك بالنقود !

شاهدت عن عمد وبعيون مفعمة الممثل الكوميدي مايك مايرز وهو يشترك مع باربرا وولترز في مشهد حزن مستمر وانتحاب حين فقد أباه . فقد شرح لنا كيف كانت تجربة الحياة في فيجاس وكيف كسب كل هذه الأموال. وقال أن فقدانه لأبيه كان يعادل مدي الحسرة والحزن التي يشعر بها أو يمكن أن يشعر بها إذا حصل على جميع فيش الحظ ولم يجد مكاناً لاستبدالها بالنقود. هكذا كانت علاقته بأبيه .

نعم! فالكسب يعني الفوز بشيء ما. ولكن ما جدوي ما تفوز به بدون أن تجد ما يشاركك هذه البهجة؟

فهل أنت ذلك الذي يرحب بالمال ويستعد للحصول عليه؟

(113) تحدث عن نفسك بوضوح

إن ابني الأكبر بريت جاء إلي المنزل منذ فترة قليلة لزيارة مدتها خمسة أيام انتهت بحفلة تعميد، وهذه المناسبة المباركة لتعميد أول طفل لصديقه - والتي أصبح بريت الأب الروحي لهذا الطفل - كانت سبباً لعودته للبيت .

وعادة عندما كان يرجع الصبيان للمنزل كانا يقومان بالكثير من الجري والملاحقة لمقابلة أصدقائهما القدامى ، وهو ما كان ينبغي عليهما فعله . فقد كان الباب يلف لمجيئهم وذهابهم ولايكاد يغلق ، ولكن في هذه الرحلة الأخيرة ، قال بريت أنه لا يجب أن يخبر أحد أنه سيعود للمنزل إلا لوالدي ابنته الروحية. فقال : "أنا فقط أريد أن أزوركما أنتما يا أبواي ! " وعلي الرغم من أن أثر هذه العبارة ووقعها في نفسي كان عظيماً فقد كنت أشم في كلامه رغبة دفينة ساعدتني أن أستقبله وأحتفي بهذه الهدية النفيسة. فسواء كان عمر طفلك الرابعة أو الرابعة والأربعين، فإنها هدية خالصة عندما يقول لك : "أريد أن أستمتع بوقتي معكم!" وهذا ما تعلمته من ابني .

(114) كن خير مُستقبِل

أحياناً تغمرنا الواجبات والمسئوليات وتحدياتها وتبعات الأبوية حتي ننسي أطفالنا الصغار وننسي أن نمنحهم ونعلمهم معاني أشياء كثيرة مثل : العفو والصفح، والاحتضان والسعادة في الاستكشاف والمتع البسيطة .. والقائمة لا تنتهي .

توقف . أنظر . اسمع . استقبل! فالغد يوم سوف تشهد فيه وهن الزهور وضعف الأيدي ووهن الجسم ودفء الشيخوخة حين تنقضي متعك . ولكن ماذا يبقي من هذه الأيام المفعمة بالذكريات النفيسة إلا أن يتفتح ذهنك لاختزان هذه الذكريات الرائعة في مخزون عقلك ، ولا يمكن أن تستقر هذه الذكريات في ذهنك إلا إذا استقبلتها استقبالاً حسناً.

(115) علامات على الحائط

يوم الذكرى

في أثناء أحد مشروعات تجديد ديكور المطبخ وفي حالة اختلاط التواصل ، محا زوجي الذي لم أعرفه حق المعرفة إلا مؤخراً كافة العلامات الموجودة علي حائط المطبخ . فكل من هذه العلامات الموضوعة كل بتاريخها كانت تجعلنا نحن الزوج والزوجة والإبنان والكلب وبعض الأصدقاء نعرف مقدار نمونا عبر الزمن في العقد أو العقدين الماضيين . وأنا علي حافة الإندفاع الهستيري عقب اكتشاف هذا الذي حدث في الحوائط ، أردت أن أصرخ ولكن لم أستطع إلا أن أبكي علي ما حدث. فجريت إلي مكتبي ، وصفعت الباب ورائي واندفعت في كرسي المكتب وسالت دموعي على يدي .

كل تلك البقع علي الحائط التي كانت تعج بالرسوم وتمتليء بالآمال والقصص وحكايات الحياة قد محيت للأبد . تذكرت وجه كل طفل من أطفالي وهو يتفحص علامات نموه التي حفرها على الحوائط ومقارنتها بارتفاع قامة أبيه. وقد أصابني الحزن لأننا مهما فعلنا لا يمكن أن نسترد أياً من هذه الذكريات المكتوبة .

وبعد إذ خطر ببالي أن ذلك كان يوم الذكري : وأنا أبكي على علامات علي الحوائط ! لقد غمرتني ذكريات زيارة النصب التذكاري لضحايا حرب فيتنام . وأثرت في ذكريات الحزن الواضح والخواء الذي لا يمكن تعويضه والذي اكتنف حيوات الأسر ، نتيجة ما فقدته من شاهد علي حياتهم السابقة . ثم هرعت إلي الصلاة وجثوت علي ركبتي ركوعاً ترحماً علي الآباء والأمهات الذين فقدوا أبناءهم للأبد .

ثم أدركت بعد ذلك أن الذي يبقي للأبد هي ذكريات القلب بغض النظر عما يحدث. فأحياناً تكشف الرؤية مغلفة بأعماق الحياة مكشوفة لنا.

(116) كلما كان كثيراً ، كلما كان مبهجاً

لقد سمعت في أكثر من مناسبة أحد الوالدين وهو يتساءل بأعلي صوته عما إذا كان من

الممكن أن يكون في قلبه مكان لطفل ثان . وبالإضافة إلى ذلك، يقلق الوالدان مما إذا كان طفلهما الأول سوف يقبل فكرة وجود طفل آخر يضاف للأسرة.

لقد كتبت جون ويستر أندرسون قصصاً رائعة عن الملائكة والمعجزات . ولكن كان لديها طريقة متميزة لمساعدة الأخوات أن يفهموا أن كثرة الأطفال في الأسرة لا يعني أن يقل حب الوالدين لهم ، بل إن ذلك يساعد في مضاعفة الحب . وعلي الرغم من أن هذه الطقوس التي سوف نشرحها أدناه كان المقصود منها تخفيف عوامل القلق بين الأخوة ، إلا إنني متأكدة من أنها تساعد الكبار ممن لديهم نفس مشاعر القلق في التوسع في دائرة الحب مع وجود قادم جديد . إنه إجراء رأيته في حفلات الزواج ، ولكن يجب أن يتم التوسع فيه .

اجتمعوا معاً ومعكم الشموع . أضيئوا شمعة واحدة تمثل نور الله (ولله المثل الأعلي) ، ومنها أضيئوا شمعتين لكل والد . ثم يقوم الأخوة كل يضيء شمعة من شمعة الوالدين ثم شمعة أخري للطفل الجديد الذي وصل أو سوف يصل لتوه ليكون إضافة للأسرة . وكل ضوء جديد من شمعة جديدة تمثل انتشار الحب في الأسرة . وكلما زاد الضوء ، زاد معه الحب . وكلما زاد عدد الناس لمساعدتك في فترات كبوتك ، ويبهجونك في فترات تحتاج فيها للمؤازرة في أوقات انتصارك، فهناك المزيد من كل شيء.

(117) كن محدداً

(مقدمة من كارولين آرمستيد)

"كيف كانت المدرسة ؟" هكذا نسأل أطفالنا كل يوم ، ونحن لا نستطيع أن نساعد أنفسنا.

وتكون الإجابة المحتومة علي هذا السؤال كل يوم "بخير - كل شيء بخير".

ومؤخراً بدأت أخلط الأشياء ببعضها ، وأزيل حالة التوازن منها وذلك بطرح المزيد من الأسئلة المبتكرة :

ــ هل حدث شيء غريب اليوم في حصة العلوم؟

ــ أخبرني عن شيء ما أضحكك اليوم؟

ــ هل هناك شيء جعلك تخاف اليوم؟

ــ هل هناك شيء جعلك تشعر بالبهجة اليوم؟

ــ أخبرني بشيء جميل وشيء سيىء حدث لك اليوم في المدرسة؟

ــ ماذا كانت حالة معلمك المزاجية؟

ــ ماذا كان طعام صديقك المفضل اليوم على الغذاء؟

وأحياناً، وقبل أن أعرف الإجابة كنا ننخرط في حديث حقيقي طويل .

(118) أنا أعيش يوماً سيئاً

لقد كانت أجازة عيد الميلاد (الكريسماس) ، وقد كانت الطائرة ملآنة وقد كان الآباء يسافرون ومعهم ذويهم وأمتعتهم وضروريات حياتهم وغير ذلك وكانت الأمور تمشي بإحكام. وكنت أتخيل أنه لا يوجد مسافر إلا وقد أنهكه السفر ، وزحمة الموسم وإجراءات السفر . وأخيراً وجدت أباً وابنته جلسا معاً أمامنا في الطائرة . وبعد أن تجولا في مكانين آخرين ومعهم بقية الأسرة ، وبعد أن حزما أمتعتهم، بدا الأب وكأنه فقد أعز أصدقائه، وتنهد تنهيدة عميقة وألقي برأسه علي مسند الرأس.

فسألته ابنته الصغرى: "ماذا بك يا أبتاه؟" فأجابها قائلاً : " إن أباك يواجه يوماً عصيباً ياحبيبتي"، ثم أردف قائلاً محزوناً :" لقد ارتكبت الكثير من الأخطاء اليوم!". لقد تلقى الأب عقب اعترافه ببعض الأخطاء التافهة حضناً دافئاً وقبلة رقيقة من ابنته بمجرد قوله ذلك .

يالها من أمانة ! يا له من صدق صدر عن عقل ثاقب !! ويا لها من طريقة بارعة سمح بها لطفلته أن تعرف أيضاً كيف تعترف بأخطائها وبأيامها المشئومة ، وأن تعترف بأن الحياة سوف تستمر ، وسوف يعلمون بأنهم سيتلقون الحب رغم أخطائهم.

(119) التقاليــد !

(استمع لصوت الموسيقي في خلفية الحوار فـي فيلم "Fiddler on the Roof").

إن أحد أسعـد لحظاتي كأم عندما اتصل ابني الكبـير بي عبر الهـاتف من مسافة بعـيدة قبل أن يزورني زيارة وشيكة . فقد كنت أنا وزوجي جورج في رحلة طيران إلي البـوكيرك ، وكنا جميعا قد خططنا للالتقاء في بيت ابننا الأكبر لقضاء عطلة عيد الميلاد (الكريسماس).

فقد ذكر إبني قائلاً : "لا تنسي يا أم أن تحضري لي جواربي !" .

فشعـرت أن قلبي يبتهج من هذه التقاليـد التي كنت أمارسها ولا أزال حـتي مع الجيل التالي . هناك نوع من الاتصال مع أفراد أسرتي بود وارتياح يسريان في إيقاعات توقعاتنا وآمالنا .

(120) المهــم

"ماذا تريدين في عيد الميلاد (الكريسماس) يا أماه؟" سألني أحد أبنائي الكبار . وبعد هنية من التفكيـر ، أرسلت له رسالة بريد إلكتروني قلت له فـيها : " أريد علبة كـبريت للمطبخ من الطراز القديم ".

ثم تساءل الابـن مرة أخري رداً علي رسـالـتي وأنا متأكـدة أن الإبتسـامة كـانت ترتسم علي ثغره : "هل تخططين لإشعال النار في المنزل ؟". وعـلي الرغم أنني لم أكن متأكدة تماماً ، إلا أنني كنت أعـرف السـبب فـي أنني فجـأة احـتجت إلي كـبريت للمطبخ ، ثم كـتبت هذه الرسـالة الساذجة .

"إنني أخطط لمجـرد إحيـاء البهـجـة التي منحتني إياهـا ذكرياتي وأنا اشـعل واحداً من أعـواد الكبـريت القوية السـريعة الاشـتعـال . إن هذه الأعواد الكبـريتيـة تأخذني إلي الماضي وتثبت لي فاعليتها وعملياتها وتشتعل سريعاً لتضيء أي شمعة أو عود بخور في يدي في التو واللحظة . إن مثل هذه المتعة البسيطة فيها سحر الذكريات الباقية" .

وقبل أن ألتـقط أنفاسي ، قـمت بإرسال رسـالة بريد إلكتروني ، ذكـرت له فيـها " أنا غيرت رأيي. لا أريد علبة كبـريت مطبخ كبيرة ، قديمة الطراز . أريد فـقط بعض العلب العادية . أريد أن

أنشر بعض العلب الكبريتية في كل أنحاء المنزل لتملأه بهجة حتي أستطيع أن أشعر بالأمان لوجودها متاحة الإشعال في أي وقت . لقد ردت الأم برسالة تملؤها القبلات كتبت فيها أعماق مشاعرها رداً علي السؤال البسيط الذي طرحه الإبن . أنا أشعر بالسعادة إن هذه الكلمات وصلت إلي ابني الذي آمل أن يفهم حقيقة هذه الرسالة ويستطيع أن يحضر لنفسه بعض علب الكبريت ليستعيد بها ذكرياته .

تحدث مع أبنائك عن المتعة البسيطة وذلك لصالح إبنك. ولصالحك أنت كذلك.

(121) هدايا الـــوداع

(مقدمة من فيليس فيج)

إن ذكريات يوم في معسكرات الرحلات أو أثناء الدراسة الجامعية تذكرنا بأشياء لا تعد ولا تحصى .

عندما كانت ابنتنا إيمي تستعد للذهاب إلي الجامعة في أول سنة دراسية لها، عرفت أن هذا اليوم سوف يكون ذكري قوية لكلينا . ولتسهيل الأمر علينا ، قررت أن أحضر لها دستتين من الهدايا لأنني أعرف دوماً أنها كانت تحب الهدايا بحيث تفتح واحدة في كل يوم علي مدار أسبوعين وهي بعيدة عن المنزل .

وقد قضيت الصيف وأنا أشتري لها الهدايا الضرورية لها التي تنقل لها حبي وتشجيعي لها. اشتريت لها أشياء مثل صابون برائحة ثمر العنبية اثناء رحلتنا إلي ولاية ميشيجان ، وزبدة التفاح من ولاية ويسكونسين وبعض الشموع المفضلة لها كالتي يستخدمها القساوسة في القداس. كانت كل شمعة مغلفة بورق لامع ومكتوب على البطاقة المرفقة قصيدة قصيرة من الشعر أو آية من آيات الكتاب المقدس ومحددة بيوم تفتح فيه الهدية . وضعت كل الهدايا في سلة وأحتفظت بها مخبوءة .

وعندما حان الوقت أن تغادر فيها الإبنة إلي المدينة الجامعية لتقبل علي هذه الحياة الجديدة، تركت لها السلة علي السرير لتكتشفها فيما بعد . وفي كل يوم كانت تفتح أحد هذه الكنوز

لتعرف كم كان مقدار حبنا لها ومدى دعمنا لها في حياتها الجديدة لتكبر وتكون امرأة شابة لطيفة. (طبعاً، وأنا في طريق العودة كنت أبكي حتي وصلت إلي البيت).

(122) غنّ لي أغنية

جلست مؤخراً مع سيدة تمسك بطفل حديث الولادة لا يزيد عمره عن بضعة أسابيع وجلست الأم وهي تحدق في وجه ابنها. تتأمل كل درجة من درجات منحنى وجهه الملائكي.

وفيما كنت أتأمل المكان كله ، استمعت أنا والأم إلي صوت مغنية مسجل علي شريط في أغنية كتبت خصيصاً لمثل هذا المخلوق البشري الصغير . لقد كانت الكلمات التي تغنت بها المغنية ونغمات صوتها الجميل شاهداً علي الحب الذي يكتنف هذا الطفل ، ويؤكد له أنه في ضمان الله الخالق وهو في مهد حياته الجديدة . ولبقية عمره ، سوف تبقي هذه الأغنية شاهداً علي لحظة من لحظات الروعة والأهمية التي أوجدها هذا الطفل بمجيئه إلي العالم.

أليس رائعاً إذا كان لكل واحد منا أغنية أو قصيدة أو فقرة مكتوبة تخصه هو ؟ شئ يمكن قراءته أو الاستماع إليه عندما نكون في حاجة إلي الابتهاج ؟ سواء كانت كلماتك أو لحنك، أو كلمات تتغنى علي لحن مألوف أو بموهبة إنسان أخر يهب الحياة لهذه الكلمات بالغناء ، فلم لا نتمسك بأعماق أفكارنا حول الطفل الذي نحبه ونريد في يوم من الأيام وبصيغة ما أن يكتشف نفسه وهو يغني.

(123) إني أحبك !

قلها . قلها بتعبيرك أنت.

قلها بأفعالك. قلها.

ثم قلها مرة أخرى.

(124) كلمات التأكيد

قل هذه الكلمات لتؤكد بها حبك لأطفالك .

(125) لعبة التخمين

باستخدام أصابعك ، ارسم أحرفاً علي ظهر طفلك ، ثم أطلب منهم أن يخمنوا أي حرف أو كلمة تقوم بكتابتها . هنا يستقبل طفلك لمسة ترحيب ، وأنت تخربش بكلمات علي ظهره ، وأنت تعلمه أحرف الأبجدية . أطلب منهم أن يفعلوا نفس الشئ معك . فيالها من متعه !

(126) قضايا العقيدة

عادة ما أقوم بحذف رسائل البريد الإلكتروني التي تأتي من خلال الجماعات الإلكترونية دون أن أقرأها . فقراءة كل رسالة سوف يستغرق وقت كثير، كما أنني أجد متعه في أن أعيش حياتي الطبيعية بدلاً من أن أقرأ رسائل البريد الإلكتروني غير الضرورية وأجترها . وأخيراً ، جذبت إحدي هذه الرسائل اهتمامي (كيف لم أرها من قبل ، لقد استلمت هذه الرسالة عشر مرات قبلاً !) إن هذه الرسالة الإلكترونية الخاصة تعاملت مع ما يعتقده مقدمو هذه الرسالة حدوداً غير عادلة للتعبير العام عن معتقداتهم الخاصة.

وسواء كنت أعتقد أن العدل في حقائق الأمور سواء صحيحاً أو خاطئاً والذي يجب أن يتم تصفيته في وسط زحام الأفكار والبشاعات التي تكتنف عقول الناس بدءاً بالحكومة وانتهاء بعامة الشعب ليس النقطة المهمة هنا . فالنقطة المهمة هي أن هذا الهذيان الذي يقوم على وضاعة في التفكير وليس إهانة لأي إنسان يتحدث عنها بدأ يتطرق إلي الإنترنت في محاولة للدفاع عن رسالة الله . وربما كان أسوأ من ذلك أن رسالة البريد الإلكتروني هذه انتهت إلي القول إن تداول هذه الرسالة عبر البريد الإلكتروني هو اختبار بسيط للإيمان بالله . لقد أثارتني هذا الرسالة باعتبارها اتجاهاً مضاداً لإنتاج معارضاً لكل ما أومن بأنه شئ رقيق ويستحق الحب في معتقداتنا عن الله الذي أومن به كذلك ولأنني أعتقد وأومن أن الله ربي ، فقد جرحت هذه

الرسالة فؤادي.

ومهمـا كان معتقدك الديني ، فكـر بجـديـة كيف تـتولي الدفـاع عـن قضايـا العقيدة مع رب العالمين وتنقل هذا الإيمان إلى صدور أبنائك. فهل آراؤك هي التي تحب أن يتمسك بها بنوك؟

إنني أعتقـد أن توجيه الطفل إلى حيـاة مملوءة بالإيمان هو من أهم وأدق الهبات الحـميمة التي توفر العون للطفل من أبويه . إن الأطفـال والعقيدة كليهمـا شئ مقدس ، فتحدث عنهـما باحترام وتقدير وقلب مفعم بالرقة. فلا يمكن إقامة عـلاقات إيجابية من خلال الهذيان الوضيع الذي يبث عبر شـبكة الإنترنت . فالتاريخ وأحـداث العالم الكبار يثبـتان لنا أن الذين اعتمـدوا علي الهذيان والتهيج خلفوا وراءهم دماراً.

(127) مــررهــا لغيرك

في مـهنتي أقـوم ببعـض السـفـر ، وهذا التـجـوال يقدم لي العـديد من الفـرص للحـديث مع الأغراب . وفي رحلتي فـي السيارة الليـموزين هذا الصبـاح لم يكن ثمة تغـيير أو اسـتثناء – في الحقيقـة ، ألهمني السفر والتجوال بأشـياء كثيرة . فالرجل الذي شاركني الـرحلة تحدثت معه عن متاعب أسفـار العمل . الكثيرون يعتقدون أن هذا العـمل مثير وجذاب . وفي حقيـقة الأمر ، فإن هذا العمل منهك ومضنٍ . إن السفر للعمل هو الثمن الذي ندفعه للوصول إلي المكان الذي نحب أن نفعل فيه الأشياء التي نحبها (بما في ذلك دفع الفواتير).

ومن الموضوعات غير التقليديـة التي تطرقنا إليها أثناء رحلتنا التي استمرت 20 دقيقة الحديث عن الهدايا. فـقد تبادلت معـه أطراف الحديث عن أنواع الهدايا المطلوبة التي قـد تملأ سلة كاملة ، كبيرة من السلع . ولقد كان ذلك مشكلة بالنسبة لي . كيف أعود إلي المنزل بعد أن حزمت أمتعتي تماماً وأصبح لا مكان فيها للوزن الـزائد ؟ تحدث معي صديق الرحلة عـن مشكلة مشابهـة عندما يتلقي بعض زجاجات الخمور ، فقد كان دائماً يضحك أو يحزمها أو يتركها خلفه.

ولكنه بادلني قصة أخري بصوت هادئ عليه إمارات الاحترام حين تلقى أفضل هدية من أحد العملاء اللطفاء . كـانت الهدية عبارة عن وجبة عشـاء كاملة ، ساخنة ، مدفوعة الأجر مـسبقاً تم

إرسالها إلى منزل أسرته الذين تركهم منذ فترة في بداية الموسم.

سواء كانت الهدية لأطفالك أو إلى شخص آخر، تذكرهم . امنحهم وذويهم هذا الشرف - أولئك الذين يشتاقون إلي وجودهم معك.

(128) لعبة الضحك

لعبة الضحك لعبة بسيطة جداً . فأول شخص في الطابور يرقد علي الأرض ووجهه لأعلي . والشخص الثاني يرقد علي الأرض في التوازن مع الشخص الآخر رقم واحد ، وخلف رأس الشخص الثاني فوق معدة الشخص الأول . ويستمر الوضع هكذا حتي تكتمل شجرة العائلة.

ثم يقول الشخص رقم واحد : "ها" ويقول الشخص رقم اثنين "هاها" وهكذا. وقبل أن تعرف بقية اللعبة سوف تجد الجميع قد انخرطوا في نوبة ضحك لا ينقطع . سوف تبقي هذه اللعبة في مخزون ذاكراتك دون شك.

(129) الشفرة

(مقدمة من مايكل لويس)

قم بتطوير بعض حركات المعانقة الخاصة بينك وبين طفلك . فقد طورت وأطفالي بعض المعانقات الخاصة مثل "المعانقة علي طريقة الدببة" و "معانقة الصباح" وغيرها وكلها يختلف عن بعضها باختلاف المناسبات.

(130) استمع

استمع فقط، لا أكثر ولا أقل.

(131) غداً، غداً

هل تشعر مؤخراً بالرغبة في أن تسمع نفسك وأنت تقول لها : " سوف أضطر أن أفعل هذا

الأمر غداً !" فقط حذار أن تسمع طفلك أنه من الأمور المؤجلة للغد.

(132) لا أدري

اعترف بأن هناك أشيـاء لا تعرفها ، ثم أعرض لأن تبحث عنها بنفسـك. سل أطفالك عما إذا كان لديهم الرغبة في مساعدتك في البحث عن المعرفة.

(133) الأب غير الوصي

اسر مختلطة

صديقي لاري همبراخت جد متـعدد الأحفاد. وعلي الرغم من أنه هو وأم أطفاله مطلقين منذ سنوات ولـم يعش بالقرب من أطفـاله إلا أن علاقته بهم اليـوم من العلاقات المتينة . فـاليوم أصبح كلاهما هو وزوجـته (بعد أن تزوج مرة أخرى) يستطـيعان أن يستمتـعا استمتاعـاً كاملاً بالروابط التي تربطهما بعضهما البعض في دائرة الأسرة.

وعندمـا سألتـه عن أي لآلئ النصح يجب أن يقدمـها لأب غـير وصي علي أبنائـه قال :" ابق معـهم، فإذا كان أبناءك قـد ابتعدوا عنك لبـعض الوقت وخاصة بعـد طلاقك من أمهم، إلاَّ أنهم سوف يأتون إليك. أبنائي فعلوا ذلك . فقط ابق معـهم علي اتصال حتي ولو من خلال مكالمة عبر الهاتف كل أسبوع".

(134) مـاذا أقــول ؟

أثناء عملية جمع مادة هذا الكتاب قابلت أماً كـانت تبدي لي اهتماماً خاصاً لمساعدتي ، قلت لهـا: "أكيـد أخـذتك الفكرة وأعـجبت بهـا" . وأردفـت أقـول : " ربـمـا كـان لديـك بعـض القصـص الخاصـة بـك التـي ربمـا تـوديـن المشـاركة بهـا ".

فقـالت وهي محبطة، وبصوت مـتهدج ونغمـة حزينة : "حسناً ! طلبت من ابني أن يشاركني بعض لحظات الارتبـاط والاتصال فـقال لي: "إن هذه اللحظات لم يشـعر بهـا على الإطلاق". لم

أستطيع إلا أن أنخرط في نوبة من الضحك . آه منكم يا أطفال المدرسة الثانوية : لا يهم أياً كان نوعكم !

وعندما تبادلت هذه القصة مع صديقه حميمة لها طفلان صبيان تخرجا الآن من المدرسة الثانوية العليا فضحكت هي الأخرى بمجرد سماعها لذلك . قالت إن أبنائها قد سألوها مؤخراً ماذا كانت قد أعدت لهم في غداء يوم الفصح . فأجابت إنهم سوف يتناولون وجبة العشاء التقليدية التي يتناولونها كل عيد الفصح. وهي قائمة طعام يتناولونها كل عام علي مدار حياتهم. ولم يكن أي من أطفالها علي وعي أن الطبق التقليدي ينتظرهم هذا اليوم . ومرة أخري، أخذت أقهقه . بل كلانا أخذ ينتابه نوبة قهقهة عميقة في الحقيقة.

والشئ الذي نستخلصه من هذه القصة هي أن جميع الآباء يمكنهم أن يربطوا بين هذه اللحظات المخيبة للآمال بشكل أو بأخر وبين حياتهم . احتفظ بهذه المعلومة في ذاكرتك للمرة الأخري التي تشعر فيها بالانفصال عن طفلك . ثم استمتع بمعرفة أنك علي اتصال عام مع كل والد وطفل في العالم علي نحو مذهل ومدهش.

(135) حافظ الكلمات

(مقدمة من جان لانجفورد)

إن الأطفال المشاغبين والوظيفة، والعمل المنزلي ودروس الرقص والجمينزيم والتزاور مع آل براوني والكنيسة والعمل الطوعي لا يتركون لي متسعاً من الوقت لعمل ألبوم من الصور الخلابة للاحتفال فيه بذكريات أسرتي. إنني أشعر بيمن الطالع أنني وجدت بعض الوقت للاحتفاظ بصور الاحتفال بذكري مولد أبنائي. ومع ذلك، فمازال لدي فيلم قديم لصور لم يتم تحميضها عن طفلي في يوم عيد ميلاده السابع وهو في قاع حافظة نقودي.

ولقد أخذت بعض الوقت وأنا أجهز بعض ألبومات الصور للاحتفاء بمظهر آخر من مظاهر حياة أطفالي لا يمكن أن نسجله زمنياً من خلال لقطات الفيديو أو الصور. فعندما كان يولد كل طفل ، كنت أبداً في تسجيل رحلة تعلمهم الكلام – وهم أطفال في المهد، كانوا يثغون وعندما

نطقوا أولي كلماتهم بجانب جمع صور للحظات الممتعة (وأحياناً المحرجة) طبقاً للترتيب الزمني. أحياناً أقتنص بعض الوقت لأجدد هذه الصور. فقد قضينا ساعات متمددين على الأريكة أو في رحلة طويلة بالسيارة أو في غرفات الانتظار ونحن نقرأ ونعيد القراءة، ونضحك حتى تسيل دموعنا على الأقوال التي تدعو إلي الإعجاب والتي أعتبرها درر الحكمة التي نطق بها أطفالي . وتوضح الصور كيف يبدو أطفالي لي ، ولكن مفرداتهم توضح لي كيف يفكرون وكيف يشعرون ، إنني أعرف أن الاحتفاظ بهذه الكلمات وقراءة هذه الكتب الأثيرة توفر لي طريقة رائعة للاتصال مع أطفالي وتوفر لهم كذلك طريقة للاتصال بماضيهم .

(136) فن صناعة البانكيك

كنت أجلس علي كرسي طبيب الأسنان ، فاغرة فاهي، وهو ممتلىء بالقطن وغيرها من الحشوات وكنت وطبيب الأسنان نتجاذب أطراف الحديث بقدر ما أستطيع وأنا بهذه الحالة – عن أجازة عيد الأم السابقة . ولما عرفت أنه أب لصبيين صغيرين تساءلت عما إذا كانت زوجته قد تناولت إفطارها في السرير أم لا. وسألته بلغة يصعب فهمها وأنا فمي محشو، ولكن يبدو أنها لغة أطباء الأسنان العالمية هل قضيت عيد أم سعيد؟ هل تناولت زوجتك إفطارها وهي في الفراش؟

قال : "لا. لقد كان برفقتها إحدى صديقاتها وقد قضت الليل معها واستيقظا معاً في وقت متأخر. ولكن كان طعام الإفطار ينتظرها في المطبخ". فقد كان الدور عليه أن يصنع لهم البانكيك وهو من أفضل طقوس الصباح عندما لم يكن مضطراً للذهاب إلى المكتب. وكان يبدو أن البانكيك يناسب أجازة عيد الأم. فقد شارك أبنائه ذلك الحب لهذا الإفطار.

قلت له وفمي لا ينطق بكلمات واضحة : "هل تصنع لطفليك البانكيك على شكل الفأرة ميكي ماوس؟" فأجاب مؤكداً أنه يصنع لهم كل الأشكال ، واستطعت أن أسمع صوت ضحكه مرتفعاً عند هذا الإعتراف وكدت أختنق بسبب هذا الحشو القطني فلدي أبناء يستمتعون بهذه الأشكال . وأخذ يقهقه مرة أخري كما لو كان طفلاً صغيراً. وأخذت أفعل أنا مثله. والحمد لله

لم أختنق حتي الموت). ولذلك فقد تصورت أن أحفاده في المستقبل سوف يصنعون بعض من هذا الفطير على مختلف الأشكال التقليدية.

فهل لديك شيء يضفي المتعة والسعادة مثل الفطير الذي تقدمه أسرتك؟ ولم لا؟

(137) الآهات والنفخات

كنت مشغولاً مؤخراً في إعداد الدعوة لحفلة عيد ميلاد أخي لبلوغه الخمسين عاماً، وذلك باستخدام أحد برامج الكمبيوتر . وقد وضعت علي وجه البطاقة صورة لصبي صغير يرتدي قبعة مدبب عاليها، مصنوعة من الورق المقوى مربوطة تحت ذقن الصبي بشريط من البلاستيك، وتوضح الصورة الصبي وهو يتكيء علي كعكة عيد الميلاد المضاءة بالشموع، وقد التقطت له الصورة - حيث يحضر جميع أفراد الأسرة سنوياً كل أعياد الميلاد - وهو يمدد خديه مثل زعنفتي سمكة وهي تطرد الزفير بحيث تصل أنفاسه بصعوبة إلي لهيب الشمع المتمايل.

وعلى الرغم من أنه كان يتوجب عليّ أن أرسل هذه البطاقة لأفراد في ولايات متعددة ، وعلي الرغم من أنني لن يمكنني أن أحضر عيد ميلاده ولكنني كنت أعلم أنه عندما يقرأ هذه البطاقة، سيحدث تواصل مشترك ليس بيننا فقط بل مع والدينا اللذين توفيا أيضاً. وهذا الاتصال الروحي أرسي قواعده منذ سنين طويلة هذا التقليد الذي نتشرف فيه ونحتفي بما وهبه الله لنا من بقاء العمر.

فشكراً لكِ يا أمي ويا أبي علي بحثكما عن طرق كثيرة للإتصال بأبنائكما ولربطهم بعضهم البعض .

(138) كيديلاند

على قدر ما تستطيع ذاكرتي أن تعينني علي استدعاء أحداث الماضي أستطيع أن أذكر أن والداي كانا قد اعتادا أن يأخذاني وأخي إلي أحد متنزهات المدينة التي تبعد عن منزلنا بحوالي 15 ميلاً . وكنا نحب هذا المكان ليس فقط بسبب ما نحظي فيه من متعة ، ولكن لأن والدينا كانا

أنفسهما مصدراً لكثير من متعتنا عندما كانا ياخذانا هنالك. فقد كانا يخبرانا في كثير من الأحايين الكثيـر من القصص عن كـيفيـة شحن آمـالنا وتوقعاتـنا، وقد أخبـرنا والدانا أنني وجيـمي سوف نستغرق في النـوم في الكرسي الخلفي من السيارة في رحلة غير مخطط لهـا إلى كيديلاند. ولكن ما أن نقتـرب من المكان بحوالي ميل، فإننا سـوف نستيقظ من النوم فـجأة ونصيح "إلي كيديلاند نريد أن نذهب ! إلي كيديلاند! إلي كيديلاند !"

وفي صبـاح أقـرب عـيـد أم ، اسـتيـقظـت وأنا مـفـعمـة بخـليط مـضطـرب من المشـاعـر والوجـدانـات : فـقـد كنـت سـعيدة لأنني الأم ولـكـني في ذات الوقـت أشـعر بأننـي أفـتقـد أمـي التـي توفـيـت منذ عقـود. وإن أطفـالي لن يكونوا بالمنـزل في الأجازات ، وهـي عـاداتهم ، ولكننا نوفـر حـضـورهم لمناسبات وأحـداث أخـري ، غـير أنني أعـرف جـيـداً أنـهم سـوف يرسـلون إلـيّ مراسـلاتهـم التـي ينبئوني فيـها عـن أخبارهم . أما انا وجورج فلم يكن لدينا في صبيحـة ذلـك اليـوم أي مخطــطات ، ولذلك سألني ماذا أحب أن أفعل في ذات الصباح.

قلت له : "أريد أن أذهـب إلي الكنيسـة ثم بعد ذلك إلي كيديلاند ثم أريد أن أخـذ جولة في القطار. "أشعر بأنني قريـبة جـداً الآن مـن أمـي" . ولأنه اعتاد الحياة معي فقال لي : "حسناً هيا بنا إلي هناك".

وقفنـــا فـي طابور وبــدأ جورج يشـتـري لنـا تذكرتيـن فصــرخـت قـائـلــة : "لا إشـتري تذكـرة واحـدة ! يتـعـين عليـك أن تـتوقف هـنا وتـلوح لــي عندما أسـتـعـد للذهاب!" ولأنه يحبني وبعد عشرة ثلاثين عاماً اعتاد عليّ خلالها ، فقد فعل ما أشرت به عليه .

(139) طريا حبيبي ، طر

(عدم تواصل متعمد)

بعد أن انفـصلت عن زوجي الأول بعد زواج اسـتمـر لأربع سنوات، وحيث كنت في الثـانية والعـشرين من عـمري وكـان ابني البالغ من العـمر ثلاثة أعـوام فقـد انتقلنا كـلانا إلي الحيـاة مع والدي، لقـد كان ذلك الوقت عصـيباً علي نفسي، وقت لا أتمنى أن يبـتلي به إنسان آخـر. وبكل

لطف ووداعة وعناية وبدون تأنيب أو تجريح احتوانا والدي وأوانا في بيتهما.

وبعد ذلك بعدة أسابيع ، دعاني أبي إلي مائدة الطعام في المطبخ وهي مكان مألوف بالنسبة لي. ثم أخذ يعرض علي حياتي في الماضي حتي تلك اللحظة التي كنت أجلس فيها معه . فقد عشت معه في بيته يربطنا جميعاً قواعد أسرية حتي كبرت ودخلت الجامعة واستقريت بالمدينة الجامعية تحكمني قواعد الجامعة حتي تزوجت في لحظة تهور بعد 7 أشهر من حضوري الدراسة الجامعية، وبعد ذلك بأحد عشر شهراً وبدون تخطيط أنجبت طفلاً من زواج أنهى حياتي الدراسية ودفعني إلى حياة أسرية غير مستقرة. ولكن أبي في عرضه هذا قال لي مؤكداً أنه وأمي يحبونني في كل مراحل حياتي، وأنا أعلم ذلك علم اليقين .

ثم أردف يقول في عبارة استغرقته شجاعة وإيثاراً أنه قدم أوراقاً تفيد خلو والدي عن مسئوليتي ، وأنني أصبحت كفيلة نفسي، وقد تكشف لي بعد ذلك أن هذه أكثر لحظات حياتي عرفاناً بالجميل كما أنها حددت مصير حياتي بعدئذ.

وقال لي أبي ساعتها : "أنت تحتاجين إلي أن تعرفي أنك تستطيعين الآن أن تعتمدي علي نفسك. فأنت تحتاجين إلي البحث عن شقة" . وعلي الرغم من أنني كنت منذهلة بعض الشيء من تصرف والدي وانتابني بعض الخوف، إلا أنني كنت أثق في ثقة أبي في وتعلمت بعدها أنني أستطيع أن أعتمد علي نفسي.

وقد كانت السنتان الأوليان من حياتي أنا وطفلي بريت في شقتنا الحزينة والصغيرة أياماً عصيبة ، كافحت خلالها في العمل ورعاية الطفل ولم أكن أجد إلا ما يكفل لي حياة الكفاف، ولكن هاتين السنتين علمتاني المثابرة وكيف أصنع القرارات الحكيمة وذلك ما تعلمته أحياناً في أعقاب قراراتي غير الصائبة. والتي كان لزاماً عليّ فيها أن أتحمل عواقبها الوخيمة . فقد علمتني السنون كيف أترك ما لا يعنيني، وأقيم وأقدر ما أفعله وأتحمل تبعاته . لقد كان تدريب والدي لي علي ضبط النفس وتحمل تبعات نفسي والكفاح مع الحياة بنفسي بدلاً من إنقاذي أو توفير أسباب الراحة لي كان بالنسبة لي بمثابة الصلة المشرقة التي تربطني بكياني وتربطني بهما وتجعلني أحمد الله كثيراً وإياهم .

فلقد شجعاني، وعاقباني وأطلقا يديّ وحريتي لأطير كما تفعل أفراخ الطيور.

(140) لا تقل أبداً لا

قدمت مذيعة التليفزيون "أوبرا" برنامجاً في يوم ما لإلقاء الضوء علي أطفال صنعوا المعجزات. وقد جمع هؤلاء الأطفال مبالغ مالية مذهلة للمحتاجين. وكانوا يقدمون السندويتشات للجوعى واللعب للأطفال في المستشفيات كل أسبوع.

ومن الأشياء التي لاحظتها كانت ما لم يقله الآباء. فلم يقولوا صراحة: "أنتم صغار جداً علي فعل ذلك" أو "من أين أتيتم بهذه الفكرة المبتكرة؟" أو "من تعتقدون أنه سوف يساعدكم في تنفيذ هذه الفكرة؟".

(141) تقديم يد العون

(مقدمة من كريستا تانر)

زرعت كيسي البالغة من العمر تسعة أعوام، وجامي البالغة من العمر سبعة أعوام مجموعة من الزهور في الصيف الماضي للاحتفاء بجدتهم لبلوغها سن الخامسة والتسعين عاماً. لقد كانت جدتهما في منتهي الغبطة والسعادة لحد أنها لم تتوقف أبدا عن الكلام في هذه الحادثة التي أنبأت عن عطف حفيدتيها وكم كان هذا العمل يعني الكثير بالنسبة لها. ولما وجدت هذه الاستجابة صداها في صدور الطفلتين، فقد شرعت الطفلتان في استنفار أربعين من أصدقائهما للعمل في مشروع أسمياه " الأطفال يزرعون نورثبروك" حين يقوم الأطفال بالتعرف علي كبار السن الذين لا يستطيعون زراعة حدائقهم في منطقة الجوار، ويصبح كل منهم مسؤولاً عن زراعة هذه الحدائق أمام منازل هؤلاء من كبار السن.

وفي ذات يوم سبت في أوائل شهر يونية، قام هؤلاء الأطفال بمساعدة بعض الكبار ممن يجيدون قيادة السيارات بزراعة الورود في حدائق منازلهم بفضل بعض التبرعات السنوية التي جمعها هؤلاء الأطفال من أحد المتبرعين. ولقد ساعدت البنات في كتابة المراسلات مع

مساعـدتهن أيضاً في تنظيم هذا المشروع وجمع التبـرعات له. ونحن الآن نستمتع بفـرصة العمل معاً في شئ يعكس البهجة على الآخرين.

وإنه لدرس عظيم وعبرة باقيـة لأطفالي الذين يعيشون في رغد من الحيـاة أن يعرفوا أن القدرة على العطاء أفضل وأبقـي ثواباً من الأخذ، وأن اليد العليـا خيرٌ من اليـد السفلي ... وهذا الدرس العظيم في الحياة يجعلني أم من أجل دعم وتعزيز حياة أبنائها.

(142) الاتصال الحتمي

سـواء كان عـمر ابنك دقـيقـةً واحـدةً أو ستين عـاماً، فـإنه تأتي لحظات لا تسـتطيع أن ترتبط وتتواصل معه لأسباب مادية أو وجدانيـة؛ فقد يكون طفلك في حجرة أخري، وربما في بلد آخر، وقـد يكـون فـي الدراسـة وقـد يكــون قد ضل طريقه في الحياة. وقد تشـعر بأنك عـجزت عن أداء مـهمـتك الوالديـة، وقـد تشـعر بالعـزلة والابتعـاد وأن بنيــك يفلتــوا من بيـن يديـك ولـم تسـتطع قبضـتك أن تمسـك بهـم فتمردوا علي سلطتك الوالدية.

ومهما يكن السبب، فإنه هناك دوماً بعـض الطرق القوية الفعالة التي بها يمكن أن تتصل ببنيك وأكثر من ذلك أن تأخـذهم في كنفك - وهذا ما يمكن تحقيقه من خـلال الصلاة. وأنا أومن أنه ما دمت تصلي لله وتدعـو لابنك في صـلاتك، فـإنه لن يضل الطريق ابداً. وفي الصـلاة تخـرج من دائرة القيود البشرية التي تحكمك. فالصلاة لله تحقق التغيير للأفضل، وتأتي بالشفاء، وتجدد الطاقة والنشـاط. والصلاة هي خط الدفـاع الأول والهـجوم والبـديل المؤقت لمشـاعر اليـأس والضيـاع. والصلاة هي التواصل الحتمي مع الوالدين الذي لا يمكن فصله.

إذا لم تكن تدري ما تقول في صـلاتك، فجرب أن تقول: " الحمد لله حمداً كـثيراً أن جعلت بيني وبين أبنائي مودة ورحمة مهما كانت طباعهم. اللهم تقبل مني شكري".

(143) آه، أذكـر ذلك جيداً

سـألت مرة ابني برت البالغ من العمر خمسة وثلاثين عاما كيف يبقى الآباء على صلة رحمهم

الأولي ببنيهم. وبدون تردد لحظة واحدة قال لي: "عيشي أنت حياة شبابهم".

فقلت له: " ماذا تعني بهذا؟"

فقال شارحاً أن الآباء يبذلون قصاري جهدهم في تذكير أبنائهم بأيام شبابهم هم أنفسهم. وبدلاً من وصف شباب اليوم بالسخافة ونقدهم بعنف وسخرية، يمكنهم استعادة ذكريات حبهم لاختياراتهم الشبابية في الموسيقى ووسائل الترفيه. وبدلاً من نحيبهم على الكثير من الأشياء التي يفعلها الأبناء اليوم، فمن الممكن على الوالدين أن يشاركوا أبناءهم قبل أن يصدروا أحكامهم غير الموضوعية عليهم، أو علي الأقل الكف عن التعليقات التي تحط من شأن ما يفعله الأبناء.

وإذا شعرت أنك مدان ومتهم بعض الشئ بهذا الذي يفعلونه، فلا تخونك شجاعتك في أن تسعي لتغيير ما يفعلونه بالحسني. فلم يفت الوقت أبداً في أن تقبض علي لسانك فلا ينبس ببنت شفة قد تسئ إليهم. ولم يفت الوقت أبداً أن تعتذر لهم عن أحكامك القاسية علي أشياء لم تألفها. ولم يفت الوقت أن تذكر شبابك ولكن بما يتفق وحاضر بنيك، وانزع من حكايات شبابك ما لا يناسب شباب اليوم.

(144) تحاشَ سلوك الإحجام

ليس هناك ما يضمن لك أن ابنك لن يسير في طريق الإدمان إلا بسجنهم في زنزانة طوال عمرهم فلا يخرجون منها. وطبعاً لا يمكن تشجيعك علي هذا (معظم الأيام).

وإني أعتقد أن أفضل ضمان لأن يتحاشي بنوك السير في طريق الهاوية والإدمان أو ما شابه ذلك من أخطار هو أن تظل بالقرب منهم مؤكداً لهم أنك لا تزال تهتم بهم. وأنت بحاجة أن تسمعهم، وتستجيب لهم، وتهتم بهم وتعترف بأخطائك. وأنت بحاجة أن تتحدث لهم عن مرات عديدة في حياتك أخفقت فيها وخانتك قراراتك، وكم كان هذا صعباً عليك!

ولكن ماذا لو أخطأوا فشربوا حتي ثملوا في حفلة؟ ماذا لو حملت بنتك سفاحاً أو سرق ابنك علبة سجائر؟ أسوف يعترفون لك بهذه السهولة حتي ولو اعتادوا منك الصفح لعلمهم أن لما فعلوه عواقب وخيمة؟ فهل سوف يفهمون أنك تقدر وتفهم لأنك في ذات يوم اتخذت قرارات

غير صائبة في سالف حياتك؟ هل سوف لا يتحرجون منك أن يأتوك في وقت الكرب لعلمهم أنك رحيم ناصح أمين تحبهم بغير شروط وتجعل من بيتك مقراً لأمنهم؟ هل ضمنت لهم ذلك؟ هل هكذا تتصرف؟

هل كنت في تعليمهم الآداب العامة عادلاً ضامناً لهم أن العقاب علي قدر الجرم؟ هل كنت تعمل جاهداً للتحقق من أن ما اقترفوه من جرم كان علي هذه الدرجة من الخطورة بما يستلزم عقابهم؟ أم كان إهانةً بالغة لكبريائك و الأنا لديك؟ (أنت أب سيء أم بنوك هم سيئو الطباع؟)، إذا واجه أحد أطفالك مشكلة ما، فإن آخر ما يريدون معرفته هو أنك تهتم بما يؤثر فيك وفي سمعتك كأب أكثر من اهتمامك بهم. وهم يتعلمون مدى استجابتك من خلال هذه الأمور البسيطة.

(145) صناعة الذكريات

السفر

(مقدمة من فيليس لودفيج)

كنت أنظر إلي نفسي دوماً على أني صانع للذكريات في حياتي كأب والآن كجد. فقد كانت أمي نعم القدوة لي في هذا الأمر مع أبنائها، فقد كانت رائعة في سرد القصص. فمتي كانت حاضرة، كان الأطفال يطلبون منها دوماً أن تقص عليهم الحكايات وأحداث خبراتها عن فترات نموهم. ولم يكن أبناؤها يسأمون حكاياتها أبداً ولا يملون الاستماع إليها. وقد كانت لها رحلاتها أيضاً وأحداث خاصة معهم.

إن أحد حقوق التنقل التي أطبقها مع أحفادي هي "الرحلة الأولى" . فركوب القطار في سن الثالثة، وركوب الطائرة في سن الخامسة، وأن يخرجوا في المعسكرات وغير ذلك. وفي هذه الجولات نلتقط الصور التذكارية التي نضعها في ألبومات مع قصص لأحداث قمنا بها أو رأيناها. عندما يكبروا بعض الشئ، يشرح الأطفال هذه القصص والأحداث كتابة باستخدام هذه الصور. وتعتبر هذه الألبومات مادة مفضلة للقراءة عندما يزورون بيوتنا في لاحق حياتهم.

وتصبح هذه الذكريات تاريخاً لهم ولخبراتهم التي شاركونا فيها لتكون تراثاً للعائلة وحفاظاً علي طفولتهم - وعلي نفس القدر من الأهمية تذكر الحوار والضحك الذي كان يثار في الأحداث الخاصة. هذه الذكريات تمثل الكثير لي كما تمثل أيضاً الكثير لهم.

(146) الحارس

(مقدمة من كاري إلساس)

من أكثر الطرق التي أتقرب بها من ابني وأجعله يفتح لي قلبه وعقله اللعب ومشاركته الألعاب التي يستمتع بها. فهو يحب كرة السلة جدا، ولما لم أكن موهوباً في هذه اللعبة، ولا تستهويني أبدا، إلا أن احترامه لي وتقديره يجعلني دوماً أسعي للاتصال به والعب معه كرة السلة. ولذا يشتاق ابني إلي الحديث معي في فرق الكرة والألعاب واللاعبين فأجد نفسي عاجزاً عن مجاراته غير عابئ بما يقول لسوء حظي. ولكني أتخيل أنه عندما يكبر فسوف أكتسب الخبرة الكافية حتي استمر في صلته والحديث معه فيما يحب.

إن ابني الذي لم يزل بعد ابن الحادية عشرة يسألني بانتظام أن أقرأ كتاباً كان قد قرأه بنهم واستمتع بمادته، أو أن اسمع وأغني أغنية يفضلها. إن تحقيق هذه الطلبات يتم بسهولة أكثر من لعب كرة السلة ولذلك فأنا أشعر بسعادة غامرة عندما أقوم بذلك.

وقد ينتابني القلق أحياناً عندما تختفي خيوط الاتصال معه علي نحو سحري عندما يصل إلى سن المراهقة، ولكني أعلم علم اليقين أن ذلك ليس وليد اللحظة، ولذلك فإني أسعي أن أكون يقظاً أبدا حتي لا يأتي هذا اليوم.

(147) تقبل القرية

(مقدمة من مارثا رولفينج)

سواء كانت أخبار خاصة بميلاد طفلك ، قد تم تبليغك إياها

بواسطة شخص آخر ، أو حتي التشجيع في يوم يبدو فيه أمي وأبي

غير مؤهلين بشكل يثير الشفقة، فإن من الموارد عظيمة الشأن لدي فلذات أكبادنا هي الرعاية، والحماس وتوجيه الآخرين الذين يهتمون بهم وبنا. ولكن أذكياء بما فيه الكفاية للترحيب بهؤلاء الأشخاص وتشجيعهم.

* * *

أنا لم أتزوج قط، وليس لدي أطفال . ومع هذا كله فإن السعادة والمتعة تملأ صدري لممارستي دور العمة أو الجدة. في حقيقة الأمر بات كوني جدة واحد من أهدافي ، وسوف يأتي يوماً فيه أكون عمة أو خالة لأجيال متعاقبة! " وأنا أعتقد أن أفراد الأسرة الكبيرة والمتشعبة - التي تتكون من خالات ، وعمات بالإضافة إلي أخوة الأم وأخوة الأب يمكن أن يخلقوا روابط مع الأطفال بطرق يعجز الآباء عن تحقيقها.

إن أفضل أساليبي في التعامل مع الأطفال في أسرتي هو حديثي عن اليوم الذي تمت فيه ولادتهم وكيف كان حال الطقس آنذاك، متي وكيف تلقيت هذه الأخبار السعيدة وماذا كنت أفعل عند تلقي المكالمة، والأهم من ذلك، مدى سعادتي وسعادة كل فرد آخر في الأسرة بقدوم مولود جديد في عائلتنا.

(148) أريد ما لديك

(مقدمة من توم وود)

سوف أقدم درساً رائعاً حول كيفية تصميم إطار رائع لصورة أفراد العائلة.

* * *

قامت أمي وأبي بتربية سبعة أطفال في شقة تتكون من أربع غرف وحمام واحد . وعندما كانت صديقاتها يصرحن بمدي الذهول الذي ينتابهن عند التفكير في كيفية قيامها بتربية هؤلاء الأطفال في مثل هذا الحيز المحدود كانت أمي تبتسم دائماً قائلة إنها تحمد الله علي أن جعلهم

أسرة متماسكة. وإن لم يكن هذا التجانس والتماسك موجوداً، لتحول هذا الوضع إلى مشكلة.

وإذا تحدثت عن العائد الذي يدره عمل أبي في مكتب البريد ، فإنه عائد يكفي بالكاد احتياجات أسرتنا ، ومع هذا يبقي القليل منه لأي غرض من أغراض الترف ، التي ينعم بها الكثير من أصدقائي. وحتي أول جهاز تليفزيون خاص بنا كان مستعمل ، وكان أبي في حاجة إلي عمل إضافي ، وذلك لسداد قيمته . وفي أحايين كثيرة كنا نتناوب الواحد منا تلو الآخر وذلك لإحكام القبض علي الهوائي وذلك فقط لتلقي موجات الإرسال علي هذا الجهاز الذي أكل عليه الدهر وشرب . وإذا تزمر أيّ منا ، تنظر ماما حولها متسائلة أين ذهب أباكم هذه الليلة ، وذلك كدرب من التهديد والتخويف . وهي بالفعل ليست في حاجة إلي إضافة المزيد من العبارات لأنها علي دراية بأنه في عمله الإضافي في هذه اللحظة.

وكنت أصغي، كل صيف، إلي الخطط التي يضعها أحد أصدقائي للقيام بإجازة غريبة وعجيبة إلي الأماكن التي سوف يسافرون إليها بالطائرة. وكنت أتحدث عن مثل هذه الخطط التي كنت أستمع إليها وذلك علي مائدة العشاء مع أمي وإخوتي ، وكنت أسأل والدتي أين سوف نقضي إجازة هذا الصيف . وبعد هذا التساؤل ، وجدت وجهها يعلوه البهجة والسعادة ، ثم قالت لي ولإخوتي الذين يلتفون حول مائدة العشاء، عن مدى سعادتها عندما تم قبول طلب والدكم للحصول علي إجازة لمدة أسبوع. وعلي الرغم من أنها كانت ليس متأكدة بشأن المكان الذي سوف نذهب إليه إلا أن تواجدنا مع بعضنا البعض إلي حد ما كافي لرسم البسمة علي شفاهنا.

لا نحصل في أسرتنا علي كل شيء نريده. ولكن والدتنا علي يقين بأننا نرغب في كل شيء نمتلكه .

(149) وقت الخلود إلي الراحة

خذ شهيقاً – خذ زفيراً ...

خذ شهيقاً – خذ زفيراً . تنفس ...

لا تحاول تعلم أي شيء اليوم . لا تحاول أن تكون أب بصورة أكثر مثالية ، أولاً يجب أن

تكون أكثر مهارة في أداء أي شيء اليوم. ولكن ما يتعين عليك هو أخذ الشهيق وأخذ الزفير. من الحجاب الحاجز خذ شهيقاً. خذ زفيراً. تنفس. وقد تتيح فترات راحتك التي يمكن أن تتناول خلالها المرطبات فإن الفرصة أمامك لإقامة العلاقات والصلات بأطفالك ، وحتي بنفسك.

(150) آراء وملاحظات

أحب مدينة نيو اورلينز وذلك لأنني أجد فيها كل شيء ، مثل الطعام ، أنواع الصلصات، موسيقي الجاز ، النهر ، السفن، التنوع العرقي، السوق الفرنسي المملوء بأسواق الطعام، الحي الفرنسي ، الأتوبيس الكهربائي الرائع ، التاريخ، الموسيقي الحزينة، المتاحف، المتحف المائي، هذا بالإضافة إلي العديد من الأشياء.

وقد سمعت أن أحد الأفراد متخوف من رحلته التي سوف يقوم بها إلي نيو اورلينز. وقد قال ذلك معللاً علي وجود كثير من القاذورات علاوة علي الطعام الذي لا مذاق له في فصل الصيف.

وعادة ما يصدق أطفالك ما تقوله لهم. فهناك جانبان مختلفان لكل قصة، وغالباً ما يكون تحليلهما صحيحاً . ومن ثم يتعين عليك التأكد من أنهم قد استوعبوا القصة من جميع جوانبها.

(151) لا تخف

إنني أتذكر جلوسي مع بعض الجيران في أحد الشرفات، وكان من الواضح أن جارتي هذه ليس عندها أطفال حتي هذه اللحظة. وكان هناك طفلاً صغيراً يضيع وقته سدي علي جنبات الطريق ، حيث أنه كان يقوم بأداء ما تقوم به الأطفال أثناء سيرها في الطريق ، طبعاً أنت تعي ما أقصده فعندما تصادف أمامه وجود أحد المعلبات الفارغة ، والتي قد تركها جامع القمامة سهواً ، قام بركلها أمامه ثم واصل سيره . فهو لم يركلها بقصد أو نية تحطيمها.

ثم ألقي جاري سؤالاً مؤداه "لماذا يقوم هذا الطفل الصغير بعمل هذا؟".

أنا نفسي أم لولدين – قد قام أحدهما مؤخراً بمحاولة تغيير قنوات التليفزيون باستخدام التليفون

الخلوي ، وذلك بدلاً من استخدام جهاز التحكم من علي بعد ، فهما يعرفان هذا تمام المعرفة . فأحياناً يقوم الأطفال بعمل مثل هذه الأشياء "وأحياناً يقوم الآباء بعمل مثل هذه الأشياء أيضاً".

وقد قلت معقباً علي تساؤل جاري أن هذا الولد قام بركل العلبة الفارغة لأنها كانت في طريقه، وليس هناك تفسيراً لهذه الواقعة أبلغ من هذا . فهذا الطفل لا يمكن وصفه بأنه جانح ، أو لص تافه ، أو طالب متسرب من المرحلة الثانوية أو أحد المخربين في الحي. وقد شاءت الأقدار لي معرفته ولم يكن أحد أولادي" ، فهو مجرد طفل قام بركل علبة فارغة كانت تعترض طريقه.

يجب عليك تذكر هذه القصة في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك تصرخ في طفلك سائلاً إياه: لماذا؟ لماذا تقوم بعمل مثل هذه الأشياء السخيفة؟ وهو يجيب "لا أعرف" ومن ثم لا تجعل عقلك يجمح ويصور لك أن هذه أول خطوات الانحدار والتدهور التي يصل إليه طفلك في النهاية. ويتعين عليك تذكر ذلاتك وهفواتك الأخيرة، وانظر إلي نفسك في المرآة ، ولاحظ أنك لست في سجن (وإذا اعتقدت أنك تعيش في سجن ، فيجب عليك أن تدرك أن طفلك لا يفكر مثلما تفكر). فكلنا يقوم بارتكاب الكثير من الحماقات وهي ليست مقصودة ولا متعمدة حيث أننا نقترفها هكذا بلا روية ولا تفكير .

(152) صــه !

(مقدمة من كيم ريماي)

لا تتفوه بأي كلمة ، فكل ما هو عليك أداؤه هو توفير السكينة لهم ، ودعهم يشعرون بحبك لهم . وهذه النصيحة والمشورة يمكن استخدامها مع أي عمر حتي مع البالغين والراشدين.

(153) عيد الميلاد يجمعنا سوياً

(مقدمة من جان كواسيجرو)

كان لدينا طفلة ثم رزقنا بتوأمين بعدها بحوالي إحدى عشر شهراً. ومن ثم عندما يذهب كل منهم إلي كليته ، سوف يصبح عشنا الخالي إلي حد ما مغلق أيضاً . وقد عزمت النية قبل عيد

الشكر للقيام بعمل شيء خاص يجمعنا حتي رجوع إبنتنا كيم ، بمناسبة أجازة الكريسماس. وقد حاز هذا الفعل إعجاب الجميع حتى أصبح هذا شيئاً تقليدياً لدي أسرتنا، وقد استمر هذا حتي انتهاء دراستهم الجامعية .

وقد اشتريت شجرة صناعية يبلغ ارتفاعها ثمان عشرة بوصة بالإضافة إلي قيامي بشراء كل من حبل من النور ودستة أو أكثر من الزينات وقد قمت بحساب عدد الأيام بين عودة ابنتنا إلي حرم الجامعة بعد عيد الشكر، وعودتها إلي المنزل بمناسبة الكريسماس. ومن ثم قمت بشراء وتجهيز هدايا صغيرة لكل يوم من هذه الأيام . وذلك لابنتنا ولزميلاتها التي كن يعشن معها في الغرفة آنذاك. (ولا يمكن أن أستثني أيّ منهن! فقد كنت في بعض السنوات أقوم بشراء ثلاثة وعشرين هدية لأوزعها علي كل واحدة منهن). ومما لا شك فيه أنني لا أتحدث عن (هدايا ضخمة وعظيمة الشأن ، ولكن أتحدث عن هدايا صغيرة تجعلهم لا ينسون هذه المناسبة ونظل عالقين في أذهانهم)، حيث إنني أقوم بإرسال أشياء مثل صناديق الأظافر الصناعية، الخواتم المصنوعة من البلاستيك ، لفات بداخلها توجد نقط فيتامين سي أو مجموعات أوراق اللعب - أي شيء يمكننا من خلاله الحصول علي الضحك والمرح. وقد قمت بإرسال الشجرة مع مجموعة من التعليمات التي نصها أن لكل طفل هدية لكل يوم وعلى كل فرد أن يفتح الهدية المخصصة لكل يوم علي حدة.

وقد سهل سماعي لتلك الحكايات عدم وجودنا معاً في المنزل في الفترة التي سبقت الاحتفال بعيد الكريسماس. فقد سمعت حكايات حول كيفية قيام البنات بوضع أدوات الزينة أثناء مذاكرتهم الخاصة بامتحانات آخر العام . وقد بدأ أولادي بتذكر الأوقات التي كانوا فيها يمارسون لعبة الورق مع أصدقائهم في الغرفة حتى الساعات الأولي من اليوم الثاني. وأحياناً ينتابني إحساس بالخوف إنني قد أقوم باختيار أشياء سخيفة، مثل إحضار زجاجات فيتامين (C) ولكن اكتشفت أن كل البنات يعانون من الالتهابات في الحلق في ذلك الوقت ! وهم بالفعل في حاجة إلي تناوله وأشعر حقاً أنه إلهام الهي.

وقد تم إرجاع كل الشجرات حينما قدموا إلي المنزل للاحتفال بالكريسماس وقد تشوق كل منا بالقيام بهذا في العام المقبل.

(154) الواجب التنظيمي

علي الرغم من حبي للتنظيم. إلا أنني عادة لم أكن منظماً تماماً. ويبدو أنني لن أكون قادراً علي التحدث مع أولياء الأمور الذين لديهم مكان لكل شيء يهتمون بوضع كل شيء في مكانه والذين في نفس الوقت قد يندفعون من النزاع إلى الفوضي والإهمال "أنا في حاجة دائمة إلي أداة تنظيمية من المخزن التنظيمي!" أنا شخصياً لي علاقة حميمة مع الفوضي واللاتنظيم. فأنا علي سبيل المثال أقوم بالترحال والسفر إلي بقاع كثيرة . ومن الجلي أن أول شيء يتراود إلي ذهني هو نثر أمتعتي الثمينة والمقدسة هنا وهناك ولكي أشعر أنني في بيتي وبعبارة أكثر بلاغة في عشي ، أقوم بإحضار الآتي معي :- نوع معين من الشموع ، بعض النجوم التي تضيء في الظلام، الكتاب المقدس، روايات وقصص ونثر ملابس هنا وهناك، تشكيلة متنوعة من أقلام التلوين ، وجبات خفيفة " دائماً وجبات خفيفة" هذا بالإضافة إلي أشياء أخرى (لو كان لديك طفل على هذا النحو، فمن ثم يتعين عليك أن تعرف أنني تحولت إلي شخص مسئول إلي حد ما وأيضاً إلي شخص راشد يملأه شعور البهجة والسعادة إلي حد كبير).

ومع ذلك، فأنا دائماً جاهزة ومستعدة لأي نوع من التغيير حتى أنني قمت بشراء أحد الكتب التي تدور موضوعاتها حول عملية التنظيم (في حقيقة الأمر انا لم أعثر عليه منذ قمت بشرائه . ولكن مما لا شك فيه أنه يوجد في قاع أحد أكوام الكتب التي لدي). وأقوم دائماً بمتابعة البرامج التليفزيونية التي تقوم باستضافة خبراء في مجال التنظيم. وفي حقيقة الأمر قد راق لي ما قد قاله أحدهم بشأن التنظيم. "إن عملية التنظيم ليست عبارة عن عملية التخلص من الأشياء المكدسة ولكن عملية التنظيم هي عبارة عن عملية تحديد ومعرفة الأشياء الهامة من الأشياء التي ليست هامة" . وهناك بالطبع طبقات لهذا التصور والتفكير- ومتضمناً هذا الأُكار الخاصة بالأبوة - ولكنها لا ترتبط مطلقاً بالتنظيم الفعلي . ومن ثم يجب علي كل منا أن يفكر في هذا. (استمعي إلى ذلك يا شارلين).

(155) حديث ممتع وشـيق

منذ سنين عـديدة تقابـلت وأولادي الصبـيان مع إحـدي صـديقاتي التي كـانت مـعهـا ابنتهـا الصغيرة . وعندمـا سلمت على صغيرتها قامت صـغيرتها الشقراء بالتشـبث بقدم أمها وليس هذا فقط ولكن قد قامت بإخفاء وجهها بين رجلي أمها.

وقالت أمـها معـقبة علي مـا قامت ابنتـها بآدائه "إنها في غـاية الخجل. أليس هذا صـحيح يا بنيتي؟" ثم قامت بعد ذلك بتمرير يدها علي شعر ابنـتها. وعندما سمعت الطفلة كل هذا الحديث عنها وجـدناها تقوم بالاختـباء والتواري وراء أمـها. فلو انتـاب أحد الأطفال شـعوراً بالشك عن ماهيته فقد تم تأكيد ذلك للتو. ولن يكون بمقدورها سوى أداء كل ما يروق لأمها؟

فربمـا قـد لا تكـون خجـولة ، وربمـــا فقـــط متـرددة ومتـحيرة ، وببـساطة في حـاجة إلي سماع أنني صديقـة أمها وأم الصغير الذي يقف بجواري . ولكن الآن يمكنني الجـزم بأنها شعرت بالخجل وذلك لأنـها قد سـمعت بأنني صديـقة والدتها ووالدة هذا الصـغيـر. فماذا سـوف تقول لأولادك؟"

"أنت غبي"

"لماذا تقوم دائماً بإسقاط الأشياء؟ هل سيمكنك تحقيق شيء في حياتك؟"

"أنت طفل سيء".

يجب عليك أن تتـوخي الحذر قبل حـديثك مع أطفالك . حـيث إن أطفالك يصـغون إلي كل كلمة تتفوهها ، ومن ثم فقد يؤمنون بما تقول ، سواء كان هذا حقيقي أم لا .

(156) لا تخـــف

الخـــوف

ماذا تقول يا عزيزي عن هذا التصريح وذلك لكي نطمئن صغارنا ؟ لقد قرأت في أحد المرات أن الطفولة هي المكان الذي يمكـننا من خلاله التعامـل مع الإحساس بالخوف. ومما لا شك فـيه أن هذا القول صائب. فماذا تعلمنا عن الخوف عندما كنـا صغار في السن؟ كيف يمكننا كآباء التعامل

مع هذا الشعور ؟ كيف نتصرف كما لو لم يكن موجوداً ؟ هل يجب أن نواجهه مباشرة ؟ هل يجب أن نلوذ بالفرار عندما نواجهه ؟ هل تعكس تصرفاتنا الطريقة التي نود أطفالنا ان يستخدموها في التعامل مع الإحساس بالخوف ؟ أم هل نحن في حاجة إلي القليل من التمرين على مثل هذه الموضوعات .

ونظراً لوجود العديد من الكتب التي تدور موضوعاتها حول ذلك الموضوع فمن ثم لا يمكنني القول بأنني سوف أقوم بإعطاء إجابات وافية في مئتي كلمة أو أقل ، وخاصة أنني لست طبيباً نفسياً ولا حتي طبيباً للأمراض العقلية. ومع ذلك فسوف أقوم بإلقاء بعض العبارات التالية لكي تقوم بتأملها والتمعن فيها ، فمن المحتمل أنها تقدم لك العون بتقريب المسافات بينك وبين صغارك .

- "أعتقد يا أندرو أنك خائف. ولكن هناك أشياء عظيمة يجب أن تتعلمها بخصوص شعورك بالخوف، يجب ألا تبقي كذلك أو لا تجعل هذا الشعور يتملكك بدرجة أنه يمنعك من التقدم في حياتك."
- "أنا أعرف يا شيلي أنك خائفة ولكننا سوف نواجه كلانا هذا الإحساس."
- أنا أعتقد يا جريج أن الإحساس بالخوف قد يكون له نفع وذلك لأنه في أحايين كثيرة يحول دون ارتكاب الأخطاء. ولكن من ناحية أخري قد يترتب علي هذا الشعور أشياء ضارة وسيئة ، وذلك عندما نسمح لهذا الشعور أن يسيطر علينا.
- أنا اتذكر يا جاسون اعتيادي علي الخوف من الظلام والآن لا يمكنني النوم والنور مضاءً.
- أنا أعتقد يا كمبرلي أن أمثل طريقة نقوم بها هو التصدي لهذا الشعور المتواجد بداخلنا.

(157) جلب الأمثل ... والأسوأ إلى المنزل

(مقدمة من جودي براندون)

عندما كبرت ، وجدت أسرتي اعتادت على لم شملنا حول مائدة العشاء في كل ليلة ، وقد كان كل فرد من أفراد الأسرة يشارك في الأحداث السارة أو الغير سارة التي حدثت في هذا

اليـوم. وفي باديء الأمـر لم أكن أشـارك أنا وإخوتي فـي هذا الحديث، ولكـن اكتـشـفنا أن هذه الطريقة جيدة لتكشف مجريات الأمور في حياة كل فرد، ما الأشياء التي تبهجهم وما الأشياء التي تحزنهم ... إلخ.

وفي الوقت الحالي أقوم أنا وخطيبي بممارسة هذا النشاط التنويري حول مائدة العشاء كل ليلة وأنا أود نقل هذه العادة إلي أولادي لكي يقوموا بممارستها.

(158) حـول الطاولـة

تزوج ابن إحدي صـديقاتي ، وتمت دعوة أسـرتنا بالكامل حتي ابننا الذي يمـر بمرحلة المراهقة. وقد جلسنا حـول طاولة كبيرة، وبدأ الأكبـر سناً والذين كانوا من الأصدقاء القـدامى منذ الطفولة (بجـانب بعض من زوجـاتهم) في سرد القـصص وتذكـر شـقاوة الشـبـاب. ولا يتجـمع هؤلاء الأصدقاء دائمـاً في أوقات فراغهم . ومن ثم يعتبـر جلوسهم مع بعضهم البعض بمثـابة سباق يتم فيه تغطية كل الذكريات المفصلة والعزيزة والمؤلمة والموحشة.

وبينما كانت الأمسية في طريـقها للانقضاء والانتهاء ، أصبحت القصص أكثـر تفصيلاً وأكثر مرحـاً – أو جنوناً. وذلك بالاعتـماد علي كيـفيـة تصورك لهم . وقد أصـبح هؤلاء الأفراد أكـثر صراحة في أحاديثهم وصدق ، خاصة مع طفلنا الذي لم يفته كلمة من أحاديثهم. في حقيقة الأمر يبدو أنه كان سعيداً باستيعـاب أحداث قد تصبح في يوم من الأيام عند الإفصاح عنها شاهد على الزمن أو ذخيرة حـية. هذه القصص التي ليس عليها رقـابة، ولن تسنح له فرصة أخرى ليشـاركها معنا (لأسباب واضحة) هذه القصص التي أفشتها زمـرة" تشعر بالجميل لهذه الذكريات" وتلقفها "شاب غمرته السعادة بمعرفتها".

إجمالاً ما يمكنني أن أقـوله هو أن هذه المناسبة تحمل بين طياتها الصدق والحـقيقة. ومن ثم إذا كنت تود أن تقـرب المسافـات بينك وبين الآخـرين "حـتي لو كان أكـثـر من اعـتقـادك أنه شيء ضروري بشكل إنساني" . عليك أن تتأكد من وجود مثل هذه الفرص.

(159) تذكر ملكُ مَنْ أنت

(مقدمة من جان ليميرو)

تتسم فترة المراهقة التي تمـر بها أربع بنات بالمرح لهؤلاء البنات وبالحزن والانفطار لآباء هؤلاء البنات . ونظراً لأن اهتـماماتنـا تتحول من الأب إلي الأولاد ثـم إلي الأصدقاء ثم في النـهاية إلي الوظائف والمسـتقبل ، فـمن ثم يتعين علي الأب أن يكون فـخوراً ومرعـوباً في نفس الوقت وهو يرى بناته الأربع وهن يكبـرن يوماً بعد يوم. ولكنه لم يـصرح بذلك أبداً، فهـو دوماً هادئ ورابط الجأش ومـع ذلك فقد قـام بعمل شـئ واحد تم تخليـده ، حيث أنه لم يكن يسـمح لأي من بناته مغادرة المنزل بدون رسالة بسيطة (أو ربما كانت تهديداً) سواء كنا ذاهبين إلي العمل أو إلي الكلية ، فهو ينظر بنا وعلى فمه ابتسامه رقيـقه وصارمة في نفس الوقت قائلاً. "يتعين عليكن أن تتذكرن ملك من أنتم !!" فتلك العبارة كانت دائماً وأبداً تذكرني بهويتي.

فمن هو المراهـق أو المراهقة الذي أو التي لا تنشـد هويتـها؟ أما الأمـر بالنسبـة لي فيـختلف ، حيث أن أبي دائماً يذكرنا بهـويتنا تقريباً في صباح كل يوم . فأنا جزء لا يتـجزأ من العائلة وأيضاً من الميراث . كما أنني جزء من وحدة أكبـر، فأنا أنتمي لشيء ما، ولست فقط إبنة لمرتون ديبل إنما أنا أيضاً مخلوقة من مـخلوقات الله. فيا له من شعور بالأمان عنـدما أتذكر ملك من أنا، حتى في هذه الأيام وأنا أم لثلاثة أطفال.

(160) الباب المفتوح

نادراً ما أتذكر ما تقوله أمي بخصوص دعـوتي لأصدقائي لتناول الطعام معي أو النوم ، سواء كانوا أصدقائي أو أصدقاء أحد أخوتي أو أصدقاء والدي أو حتي أصدقائها هي نفسها. حيث أن باب بيتنا مفتوح لكل فـرد في أي وقت. ولم تكن تغضب إذا لم تجـد المنـزل مـرتب ترتيبـاً جيـداً أو إذا لـم نكن قـد جهزنا شئ جيد للعشـاء. فنحـن شـركاء فيـما نملك وفـي الطـريقـة التـي تجري بها الأمور.

فقد علمتني أمي كيفية الترحاب بالآخرين، وهي مثل حي يؤكد أن الناس أكثر أهمية من المظهر دائماً.

(161) التأكيد على الجانب الإيجابي

في الآونة الأخيرة عاصرت أحد الأيام التي شدني فيها استبداد الحاجة والضرورة الملحة - حيث كنت أتزمر وأشكو بخصوص شئ ما لكل شخص يقابلني ويحييني قائلاً: "كيف حالك؟" وأنا علي يقين بأنهم شعروا لسؤالي، حيث أنني كنت سعيدة بصب إحباطاتي على الجميع حتى ولم يكن لدي ثمة علاقة بهم.

وقد كان أحد الأعمال التي أقوم بها هي مَلْء وإرسال سبعة وثلاثين طلب بريدي وذلك بعد إجراء مكالمة تليفونية والتي كان علي إثرها نقص عدد الكتب لدي. ونظراً لأنني لم أكن أتوقع أن الكتب سوف تنفد من عندي، فنادراً ما كنت أعلن أنها خالصة من رسوم الشحن إلا إذا نفدت الكتب ونظراً لأنني أدركت حجم خطئي، لذا كان يبدو علي وجهي التذمر، وأنا أسحب ورائي سلتين كبيرتين، وكان علي أن أقضي يوماً كاملاً في وضع بطاقة ورقية وتعليب الطلبات، وأعترف "بسعادة" لموظفة الشباك بخطئي التكتيكي المكلف. والتي قالت: "لماذا لا تعتبري ذلك فعل عشوائي نابع من العطف والشفقة". إنه قول ساذج! نعم! ولماذا لا! إنه لشيء رائع! فأنا غالباً أزُكي هذا الضرب من التفكير، ولكن في حياتي، يثيرني تماماً! وفي اللحظة التي حولت فيها قلبي وسلوكي. أدركت أيضاً أن هذه الطلبات عبارة عن هبة سخية لي! نعم فإن هذا بالفعل عمل عشوائي نابع من العطف والشفقة من جانبي.

وإذا حدث مرة أخرى وكنت تعاني من الشعور بأنك شهيد وكان ذلك يشمل أطفالك، فيجب أن تفكر في أنشطتك علي أنها تصرفات عشوائية من العطف". "نعم هذا تصرف عشوائي تنبع من العطف، وذلك لأنني أخترت إعداد العشاء الليلة. كما أن قيامك بإعادة ذكر هذه التعليمات مراراً أو تكراراً تصرف عشوائي". ويجب عليك التحدث بصوت عال حتي يصل حديثك إلي أسماعهم. وياله من شيء جميل تستخدمه كنموذج لك! ويالها من طريقة مثلى في إقامة العلاقات بدون التذمر والشكوي، وياله من اختلاف يمكن أن يحدثه التكيف لوجهة نظر ما!

(162) أعطني هذا الشراب

(مقدمة من كريس هندركسون)

لقد وجدت طريقة مثلى في الاتصال مع صغاري وهي عبارة عن القيام بعمل شراب مخفوق أطلقنا عليه اسم "المستهتر" (وفي نفس الوقت يتم عمله في مطاعم فريندلي على الرغم من أن المخفوق الذي نقوم نحن بعمله مختلف تماماً) . فيمكنك بسهولة إضافة الآيس كريم، واللبن، والشيكولاته أو أي شيء آخر تود إضافته مع الآيس كريم واللبن، ثم قم بخفق كل هذا في خلاط، ثم قم بصب هذا كله في كوب ثم اجلس مع صغارك وابدأ الحديث معهم . إسألهم عن أحوالهم في مدارسهم، وعن أصدقائهم، أو عن أي شيء آخر تريد أن تسأل عنه، حيث إن لهذه المثلجات عظيم الأثر في أن يتحدث صغارك.

بصراحة هذه الطريقة تفيد أيضاً في النظر إلي أعينهم، بينما تقوم بتناول هذا الشراب. حتى أنك سوف تلحظ البهجة والسعادة في عيون صغارك تجاه صانع هذا المخفوق وذلك إبان نزول الآيس كريم في جوفهم.

(163) انظر وتفحص

أرسل أحد أصدقائي بالبريد الإلكتروني رسالة تحمل صور بناته الجميلات. وقد قمت بالرد علي رسالته بثنائهم ومدحهم، وهذه الرسالة جعلتني أرجع بذاكرتي إلي الخلف عندما كان أولادي صغار ويتنكرون في ملابس عيد كل القديسين (الهالووين) وهم مازالوا يرتدون الحفاضات وقد قمت بإضافة هذه الملحوظة.

في الأيام التي يستشعر بها الآباء العذاب والآلام والإحباط، فقط قم بإلقاء نظرة علي الصور التي لديك "حيث إنك ستجد أجزاء من قلبك وهي تخفق عندما تراهم أمامك".

مهمتك الآن وذلك إذا قمت بقبولها هي تفحص بل ودراسة هذه الصور المحببة إلي قلبك ، خاصة إذا كان أطفالك قد اختلفوا عما كانوا عليه في هذه الصور .

(164) في زمانهم

(مقدمة من دونا تيرنر)

«إن التوقيت هو كل شيء . ومثل أغنية كيني روجرز القديمة - التي بالتأكيد تستعمل أكثر من ورق اللعب» عليك أن تعرف متى تضمهم، ومتى تعانقهم ، ومتى تتركهم ، وتجري... أو متى تنتظر بصبر وحكمة وشرف.

***

كان يعاني ابننا من صعوبة في القراءة وقد تراءى لنا أننا يمكن معالجة هذه المشكلة من خلال القيام بالقراءة معه . وجعله يقرأ أمامنا . وقد حفزنا حسن أدائه في المدرسة علي الاعتقاد أن كل الأمور تمشي علي خير وجه . ومع ذلك فإن مدرس مادة التاريخ الذي كان يدرس له في المرحلة الثانوية اتصل بنا ليشكو من سوء تحصيل سكوت في مادة التاريخ. حيث أنه قال لنا "أنتم علي علم بأنه جيد في كل شيء أشرحه في الفصل ما عدا الجانب التحريري." وفي كل مرة نحاول فتح الموضوع مع سكوت يقوم بإنكار وجود المشكلة. قائلاً بأن: "المدرس يضطهدني ويكرهني" أو "إنني لم أكن منتبهاً". وعندما قمنا بعرض المساعدة عليه، قال "أبداً". وكان لدي شعور مؤلم يؤرقني لمعرفتي أن ابني هو المفروض أن يطلب المساعدة حتى تتحق فعاليتها.

وفي إحدي الليالي دخل إلي المنزل في منتصف إحدى حفلاتنا وقال لأمه "إنني في حاجة إلي التحدث معك"، ثم أخذ أمه إلي غرفة النوم وبعد ذلك أغلق الباب وكان أول شيء قاله أنه ليس غبياً، وبسرعة ردت عليه قائلة: "بالطبع إنني متيقنة من ذلك، ولم نفكر مطلقاً في ذلك" فسألها: "حسناً إذاً، ما السبب الذي جعلني غير قادر علي القراءة ؟".

علي الرغم من أننا كنا لا نعرف السبب ، إلا أننا اكتشفنا أن ابننا يعاني من مشكلة عصبية dys-lexia تكمن في صعوبة ملاحظة أو تسجيل الكلمات بدون تشويش. حيث إنه يرى الكلمات بطريقة ما بعقله ثم يقوم بكتابتها بطريقة أخري .

ومن خلال تقديم المساعدة المهنية له ، تضاعفت قدرته علي القراءة في ثلاثة شهور. ومن ثم

فإنني لا يمكن أن أقول أنه قاريء منتج ولكن يمكنني أن أقول أنه خريج جامعة علاوة علي أنه كاتب مسـرحي امتدت شهـرته عبر القـارة. وقد كانت مسـرحياته تنم عن مـشاعر العطف نحـو الآخرين واللذين يعانون بالقـصور في نواحي مختلفة من الحـياة، وكان ذلك تعبـيراً عن معاناته الشخـصية. وباعتبارنا أولياء أمـور لهم لم نقم بعمل المهام المناط بنا آدائها، ولكن قمنا بمحاولة اسـتماع واحترام أولادنا. وبالنسبة لابننا سكوت فإن الاتصال والتقارب كان طبقاً لزمانه وليس لزماننا.

(165) أكثر مما يبدو

في أحايين كـثيرة ،كان إبني الأكـبر يقوم بإحضـار أوراق إختبارات الشـهر الذي حصل فيـها علي درجـات سيئـة. ومن أحد الأشـياء التي لاحظـتها هي أنـه عندما كـان لا يعرف إجابـة أحد الأسئلة كان يقوم بتسلية نفسه (أنا لست متأكدة ما إذا كان يقوم بتسلية مدرسية أم لا !) من خلال القيام بكتابـة إجابات ظريفة ومضحكة ، والتي كانت في حـقيقة الأمر مضحكة للغـاية في الكثير من الأحيان. بالطبع كنت لا أحاول الابتسامة وذلك نتيجة خيبة الأمل الشديدة على وجهي.

في الوقت الحاضر أصبح رجلاً مسئولاً عن نفسه ومازال يتمتع بخفة ظل ملحوظة. وقد إعطاه الله مـجـموعة أصـدقـاء مـخلصين وأوفـيـاء ، هذا بالإضـافـة إلى قدرتـه على قص الحكايات والأقاصيص مع السخرية من ذاته . والدافع لسـردي هذا، هو إشارة أو لافتة أمـل، عندمـا ترتسم على وجهك خيبة الأمل الشديدة تسـتطيع الاسـتمرار فـي البحـث عـن كـــل الإمكـانـات الـتي قـد يحتمل وجـودهـا فـي مستقبل الطفل .

(166) قُصَّ عليَّ أقصوصة

(مقدمة من ويل كيلكيري)

غـالباً مـا كنت أقـوم أنا وابنتي بتـقوية عـلاقـتنا عن طريق سـرد القصص وذلك أثـناء قيـامنا برحـلات برية طويلة. حـيث اختـرعنا قـصة رئـيسـية. وقـد بدأت أحـداث هذه القـصة بإحـدي الفراشـات ذات اللون الأزرق واللون الأصفـر والتي من الواضح وجود حـرفي ج و بي B and G

علي أجنحتهـا (فنحن من ولاية ويسكونسن والتي جـعلتنا من عـشاق فـريق جرين باي باكـرز) Green Bay Backers. فعندمـا نحاول القرب من هذه الفـراشات ، نجدها تقودنا إلي أحـد الغابات القريبة، حيث تظهر فتحة سحرية في جانب التل وفي أثناء لحاقنا بالفراشات داخل الفتحة، شعرنا كمـا لو كنا موجـودين في أرض الأحلام وأن الملك أوبرون والملكة تيـتانيا لديهـما مشـكلة تعوق تأثيـر سحـرهما ولـكن يأملان في أن يسـتطيع الإبداع الإنسـاني بحله وفك طلاسـمه. وهنا يبـدأ الراويين والقصاصين في سرد أقاصيصهم.

ثم نبدأ التناوب فـي سرد أحداث العـديد من القصص ، وقد كـان بوسعنا التنوع في تصـميم المقدمات وذلك لكي تكون مـلائمة ومنسجمة مع القصـة ذاتها. وغالباً ما تلحظ صـغيرتي وجود الفراشات تحـوم حول كلبنا أو قطتنا ثم نضعهم جانبـاً لاستخدامهم في الحلول للمـشاكل التي قد تسببها صـغيرتي. فقد كنا نقطع أميالاً، ومن وجهـة نظري هي طريقـة تتـسـم بالبهجـة والسعـادة لأنها تتيـح الفرصـة أمـامنـا لتجـاذب أطراف الحـديث الذي ينطوي على الراحة لـكل منا. وقد كانت أحاديثنا تـنطوي علي موضوعات عدة ومـتنوعة ، وأنا غالباً أفهـم كيف تستخدم صـغيرتي هذه القصص كـوسيلة لمناقـشة مـشاكل الحيـاة الواقعيـة التي تضايقـها . ومما لا شك فـيه أن هذه القصص والحكايات تقرب المسافات التي بيننا.

(167) قلـــب الأدوار

الخوف

في حقـيقـة الأمـر لا يحب صديقي مـايك السينمـا فقط بل الرسـالة التـي تتضمنهـــا أفلام ديزني المتحركة مثل الجميلة والوحش. فقد كان يتشــوق إلـى مشــاهدتها باصطحــاب ابنته التي تناهز من العمر أربع سنوات . ولكن كـان ينتابها الشعور بالخوف ، لأن الوحش كان يبدو مـخيفاً للغاية .

وبعد ذلك وجد مـايك ثمة طريقة لا يمكنه فقط من خلالـها تهدئتها بل يمكنه أيضـاً شغلها في أحداث القصة. وهذه الطريقة تكمن في إدعائه الخوف من هذا الوحش وقد طلب من صغيرته أن تساعده علي اجـتياز هذا الخوف . ومن خلال مـلاحظته لها أثناء قيامـها بعملية الحمـاية والتهدئة

لأبيها، لاحظ أن الأمور تجري بصورة طبيعية. فكيف يكون هذا الحيوان خيالي؟ وكيف أنه مجرد فيلم؟ كيف كان يبدو لطيفاً في الواقع ولكن يبدو فقط مرعب ومروع.

لقد أعطاها مايك السبب للمساعدة في هزيمة وردع أحد وحوشها وهو الخوف الذي بداخلها. وهذا أسلوب للتخلص منه يا والدي.

(168) ما نتركه خلفنا

(مقدمة من جانين جلين)

لقد رحلت أمي مؤخراً عن عالمنا وقد كنت متلهفاً إلي رؤية أي شئ قد قامت بكتابته لي . ومن ثم قمت بالبحث في الخطابات القديمة التي كانت لدي ثم بدأت في إعادة قراءتها. ونظراً لأنني أصغر أخواتي الذين يبلغ عددهم تسع أفراد، فإن الذكريات التي كانت تجمعني أنا وأمي هي غالباً مزيج وخليط من الذكريات الأولي التي كانت تجمعنا أنا وأخواتي . فأنا لدي فقط صورتين تم التقاطهما لي ، قبل دخولي إلي الحضانة وقد أدركت عندما أموت وأرحل عن هذا العالم، أريد من أبني أن يكون لديه شيء يرجع إليه يطلعه على مقدار حبي له. لقد بدأت العمل في سجل القصاصات ، عندما كان عمره قرابة العامين . وقد غطى هذا الكتاب حياته من يومه الأول وحتى بلوغه الرابعة وكنا في أغلب الأحايين نتصفحه سوياً ضاحكين من الأشياء السخيفة التي كان يقوم بعملها إبان تلك الفترة المنقضية في حياته وعلى اللحظات الجميلة والحلوة في حياتنا . لقد كان يقول متعجباً: "أنا لا أتذكر قيامي بمثل هذا" ، ولا حتي الأشياء التي كنت أزاولها في العام الماضي . وأنا علي دراية تامة بأن ما أقوم بعمله عبارة عن هدية أقوم بتقديمها باستمرار له وحتى لأخيه الطفل والتي ستصبح مع مرور السنين أكثر قيمة، ومع إضافة أفعالهم وأقوالهم الطريفة.

أنا علي يقين بأن أطفالي لن يتعجبوا من مصدر هذه القصاصات عندما يرونها. وسوف يدركون مقدار الحب الذي أحمله لهم والذي بدورهم سوف يشعرون به في أعماقهم، وأفعالهم، وذكرياتهم.

(169) احتــــرس !

ربما أكون متـأثرةً بأفلام زورو طيلة حياتي ولكني دائمـاً أحب الاستماع إلى كلمـة "احترس" حيث يمكنني سمـاع صلصلة ورنين ارتطام المعادن مع بعضها البـعض عند نزع السيف من جرابه. فكل النسق علي قدم وثاق ! فكن مستعداً ! إفتح عينك جيداً ! مصوباً نحو هدفك!

أليس رائعاً إذا ركزنا انتباهنا على وجود طفلنا؟ عليك اسـتشعار حركات العين السريعة وهي تتحرك إلـى اليسار وأنظر إلى الأذن الغائرة وهي تـفتح وراقب البسمـة التي ترتسم على وجهك المخلص والمهتم ثم لاحظ ذلك على وجه صغيرك.

(170) ومـاذا يهـم إذن ...

عندما عـاد أحد أصـدقائي إلي المنزل بعد حـلقة دراسيـة خاصة بعـملية الإدارة ، أخـبرني أن المحاضـر قام بطرح سؤالين استـفزازيين. وكان السـؤال الأول: ما هو الشيء الذي يمكنـك عمله لتقوم بتحسين علاقاتك مع الشخص الذي تظهر له عظيم اهتمامك؟ (ولكي تقدم توضيحاً أكبر ، دعنا نعتبر هذا الشخص هو طفلك). ولـم يكن أي من الحـضور في حاجة إلي أن يفكر طويلاً قبل كتـابة وتدوين إجاباته ، وقد انتظـر المحاضر حتـي سكنت وهدأت حركة الأقـلام ، ثم قام بطرح السؤال الثاني:

"لماذا لم تقومـوا بالفعل بعـمل مثل هذه الأشـياء؟" وإذا لم تكن هذه بمثابة لكـمة موجـهة إلي معدة الطفل الصغير فإنه لن يتسني لي معرفة ماهيته .

(171) كبير في السن ولكن ممتع

يتمتع جـدي لاندرز بشخصية لذيذة وبهـيجة. وقد كان يعشـق الضحك علاوة علي أنه يحب رواية القـصص والحكايات لحـفيـده الذي هو أنا . وقـد كنت مـحظوظاً لأنني كنت أعـيش معـه لفترات معدودة كل عام على الرغم من أن جدي وجدتي كانا يعيشان بعيداً عنا بمسافة لا تزيد عن ساعات قليلة.

فكنت دائماً أشعر بالبهجة والمتعة عندما يغادر كلاً من أبي وأمي وعمتي ديل «Del» المنزل تاركين جدي ليقوم برعايتي والاهتمام بي وبأخي وبابن عمي. وعند عودتهم ، كان لا يتفاخر فقط بتصرفاتنا وسلوكنا كنوع من المجاملة والملاطفة ، ولكن كان يقول الحقيقة لأننا كنا نقضي وقتاً جميلاً معه ، علاوة علي أننا كنا لا نفكر بعمل أية نوع من القلاقل في حضرة جدي.

وقد عرفت أشياء عديدة في الفترات التي كان جدي معنا ، ومن هذه الأشياء هو أن جدي كان يعشق الموسيقى . وقد كانت له أغنيات محببة إلي قلبه ومن هذه الأغنيات دارك تاون سترتربول Dark Town Strutter Ball ، وهي أغنية قديمة ولكن جميلة. كما كانت هذه الأغنية باعثة علي الإحساس بالحماس والتفاؤل تماماً مثل جدي. وقد كانت أمي تطلب سماع هذه الأغنية في أي وقت تستطيع سماعها حتي بعدما قضى جدي نحبه وحتي لحظة وفاتها. وكنت دائماً أعرف السبب الخاص بذلك ، وحتى أنا كنت أقوم بسماعها وذلك عندما تسنح الفرصة.

ومما لا شك فيه أنني أشعر بالراحة عند قيامي بغناء الأغنية التي تعود جدي علي غنائها . فقد كانت هذه الأغنية هي اللحن الشجي المتبقي والذي يذكرني بكل الذين أحبوني طيلة عمرهم وقد كانت أيضاً بمثابة تذكرة لهم بأن أطفالهم غالباً ما يرقون إلي توقعاتهم.

(172) قم بعمل شيء

ليس هناك طائل من مجرد الجلوس والحديث بغضب عن المخدرات والكحوليات والعصابات وكل أنواع الشرور الأخرى التي قد يواجهها أطفالك . ومما لا شك فيه أن الآباء الذين يتمتعون بالحصافة في الرأي ، والتواجد في المشكلات التي تقع في المنزل ، يقومون بوضع حلول فعالة ومؤثرة ومثمرة في نفس الوقت وهذا بدلاً من سيادة مشاعر القلق والتوتر والعصبية في المنزل . وهذا الحل لن يساعد في منع تواجد البدائل السلبية بل في الحقيقة انه من الممكن أن يفضي بأولادك إلي اختيار البدائل السلبية . ومن ثم يتعين عليك القيام بتقليل المسافات بينك وبين صغارك .

ومع ذلك توجد خطوات أكثر من خلالها يمكن الاشتراك حتى على نطاق أوسع وأشمل . فهذه الخطوات ليس من شأنها توضيح أنك جاد في الاهتمام بشبابهم (وهي صلة أقوى من

ارتباطاتك الشخصية). ولكن التواصل الأشمل والأعم ، سوف يزيد مما لا شك فيه من مصادرك الأبوية . فيجب أن تكون مشتركاً في مدرسة طفلك أو حتي الكنيسة . وإذا لاحظت أن المجتمع الذي تحيا فيه يقوم بتكوين وتأليف مجالس شباب، عليك أن تنتقي المجموعة التي تقوم بالدفاع عن حقوق الشباب وقم بالاشتراك فيها .

ويعتبر الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر الخاص بك أنسب مكان تبدأ من خلاله البحث عن الطرق والسبل التي تبلغك التفوق والتميز. ويمكنك الاستعانة بمنظمة "الشراكة الأسرية في التعليم" وموقعها على الإنترنت والتي لديها مئات من المصادر. ابحث عنها تحت: pfie gov.

وهنالك العديد من الآباء والأسر التي تهتم بأطفالنا. فانضم إليهم.

(173) التكنولوجيا على الأبواب

انا أجد متعتي في الكماليات وتدخل بعض من الأشياء التي تروق لي في علاقاتي الشخصية مع أولادي . مثل الكوب الذي قمت بإعداده لكل فرد من الأسرة وعليه صورة الأسرة بأسرها . وأنا أيضاً أقوم بتغيير الصور الجديدة التي يقوم أولادي بإرسالها لي من خلال البريد الإلكتروني ، وذلك لأنني أقوم باستخدامها على ورق الحائط خلف جهاز الكمبيوتر الخاص بي . وفي الوقت الراهن أقوم كل صباح بفتح جهاز الكمبيوتر الخاص بي وذلك لإلقاء نظرة علي صورة بريان وجايك الذي هو كلب الصيد الخاص بي . وقد كان جايك في الصورة واقفاً علي رجليه الخلفيتين ومتكئاً بيديه علي كتف بريان «Brian» لاعقاً وجنتيه حتى يمكنني شم أنفاسه. وكانت البهجة على وجه ابني المتلوي والممتعض علي اثر القبلات التي تلقاها من جايك، هي السبب الذي جعله يرسلها لي.

يمكنني مشاهدة الرسومات الكثيرة التي تحفل بها القطعة المقواه التي توضع عليها الفارة المستخدمة في جهاز الكمبيوتر ، علاوة على رؤيتي الكثير من برامج حماية الشاشة الحافلة بصور العائلة ، التي يمكن استعراضها عند النقر علي الفارة ، بالإضافة إلي الملصقات والعديد من الصور التي تبدو شبيهة بالعرائس الورقية . ومن ثم فإن التكنولوجيا باتت بلا حدود ، حيث إنها أعطت

لنا الفرصة لكي نشاهد من نكن لهم كل حب واعتزاز، وحتي ونحن في ذروة انهماكنا في العمل.

فلتعطها عظيم شكرك ثم قم بالمشاركة .

(174) المحــرك الصغيــر

عندما كان أطفالنا مازالوا صغاراً ، قمنا في أحد الأعوام بعقد النية علي أخذ القطار من شيكاغو إلي البوكيرك بشمال المكسيك وذلك بغية زيارة آبائنا . وبدلاً من قيادة السيارة أو الذهاب جواً والتي قمنا بهما من قبل، قررنا القيام بمغامرة لرؤية المناظر الطبيعية. وقد قررت أسرة بومبيخ السفر بالقطار ونظراً لارتفاع تكاليف السفر ، لم نحجز في عربات النوم أو حتي لم نأخذ عربة خاصة بالقطار، فقد قمنا بعمل معسكر في العربة الأساسية وخلدنا إلي النوم في مقاعدنا التي يمكن أن ترتد إلي الخلف وتنحني.

وإليك ما أتذكره ! فقد كنت أجري وراء بريت في القطار ، وأستيقظ عندما يتوقف القطار في كل محطة وذلك لأن نومي خفيف ومصارعة أحد أطفالي وهو يجلس في حجري وتناول الأطعمة باهظة الثمن في الأماكن المقفرة ، التي قد تخلو من العديد من الأطعمة ، علاوة علي تفكيري في أوقات كثيرة في موعد وصولنا سائلة نفسي "هل اقترب موعد وصولنا؟"

إليك أيضاً ما قد علق في ذهني من ذكريات. الإثارة والمتعة اللتان قد تملكتا أسرتنا عند التطلع إلي القيام بالمغامرة، بالإضافة إلي غروب الشمس الذي يخلب الألباب، ووقت الفراغ الذي كنا نتحدث فيه وندرس فيه وجوهنا أيضاً ، حيث يقوم كل منا بدراسة وجهة الآخر (فقد كنا نجلس إثنين - إثنان نتطلع في وجوه بعضنا البعض) ، وإثارة الطفولة وبهجتها التي كانت مستحوذة عليّ مثل صغاري وذلك إبان مرورنا خلال الأنفاق التي يخيم عليها الظلام الحالك ، علاوة علي سعادتي بوصولنا هناك ومشاركة مغامرة القطار مع جدي وجدتي .

إليك ما قد استطاع أولادي تذكره: بريان: "أنا لا أتذكر حتي الرحلة نفسها" فقد كان صغير للغاية . وقال بريت: "ليس كلها أتذكره ومع ذلك أتذكر رحلة العودة إلى المنزل من البوكيرك

بمفردي ذات مرة بالقطار" وقد سألته: "ماذا علق في ذهنك بخصوص هذه الرحلة ؟ "

"ما علق في ذهني هو تواجدي في القطار لفترة طويلة هذا كل ما استطع تذكره من هذه الرحلة" .

فما هو الدرس من كل ذلك؟ إني أتذكر المغامرات الجميلة والسيئة والمشكوك فيها ، والتي قمت بأدائها مع أولادي ، وذلك لأننا استغرقنا وقتاً في أخذهم. وقد تساءلت هل لدي قصص عالقة في ذهني أستطع سردها ، وروايتها ، سواء كان هناك من يتذكرها أم لا .

(175) رحلة شخص بمفرده

ذكرني بريت في الآونة الأخيرة برحلة القطار التي قام بها. فقد قال أنه سافر من البوكيرك شمال المكسيك راجعاً أدراجه ، وذلك بعدما زار جده وجدته. وقد أدى استرجاع الأحداث الخاصة بالرحلة التي قام بها إلى تنشيط ذاكرتي، حول الرحلة التي قمت بها وأنا في المرحلة الثانوية . فقد سمح لي والدي بالسفر من ولاية الينوي إلى ولاية كاليفورنيا لزيارة ابن عمي.

يمكنني تذكر تفاصيل كثيرة من الأحداث التي واجهتها في تلك الرحلة وذلك لأنها كانت في موسم الإجازة وكان القطار في ذلك الوقت يعج بالجنود ، الذين هم في إجازة لزيارة أسرهم . وقد قمت بالدردشة مع هؤلاء الجنود. ويمكنني أيضاً تذكر الأحداث التي عاصرتها أثناء ارتدادي أدراجي (التي كنت اتطلع للقيام بها لأسباب معروفة وواضحة لدي) ولكن كانت هذه الرحلة مثبطة ومخيبة للأمل ، وذلك لخلوها من الجنود في هذه المرة أو حتى لخلوها من الأفراد الذين يتوافر فيهم عنصر التشويق والإثارة ، وبدلاً من ذلك كنت قابع بجوار إحدى السيدات التي ظلت تشكو لمدة يومين من أولادها الذين كانوا يمرون في تلك الفترة بمرحلة المراهقة .

والسبب المحبب لدي هو معرفتي بأن أولادي وأنا قمنا برحلات منفردة لما تزخر به من مشاعر الشقة الموجود بينهم وبيننا كآباء. وهذا لا يعني أنه لم يكن هناك أي درب من القلق بخصوص السماح لأولادي للقيام بأي رحلة بأنفسهم وبدون اصطحابنا (نعم انا أتذكر هذا أيضاً) ولكن قلق الآباء لا يتعارض مع التقدم والنمو الطبيعي للحياة التي نحياها ، فإن أولادنا بدءوا

النمو بصورة طبيعية ومن ثم فإننا في حاجة إلي إدراك ذلك.

(176) ما هذا ؟

إنها مسألة ذوق شخصي. فقد تصادف أنني كنت واحداً من هؤلاء الأولاد الذين لا يفهمون بيكاسو. فقد كنت أرى الصخور اللامعة وفن الثلاجات أكثر جمالاً من أي عمل يقوم به ولكن من الواضح أنه يحظى بإعجاب العالم باعتباره فنان عظيم (وهو بالتأكيد له قيمة عالية لدى من يدفعون أموالاً طائلة لاقتناء أعماله).

وعلاوة علي ذلك لم يتصادف لي معرفة العديد من أسماء الفنانين المشهورين ، بالإضافة إلي أنني لم أتعلم بالقدر الكافي الذي يؤهلني لتجديد الحقبة أو الأسلوب ، ومع هذا لم يمنعني ذلك من الاستمتاع بأعمالهم المتواضعة (ولكن بصوت عالٍ) بل ودراستهم، والتنعم في ألوان الإبداع والتنوع هذا فضلاً عن قيامي بإبداء آرائي المتواضعة.

ربما قد تكون مثلي أو ربما قد تكون مختلفاً عني . و ربما قد يصدمك ما يتراءى لك من جهلي. ومن المحتمل أن اجدك تتمتم قائلاً . لو كنت أنا ذلك الجاهل ، بالتأكيد لن أخبر أحد بهذا! إن ما يهم ليس بالتأكيد رأيك تجاهي : ولكن الأمور التي تهم هي أنك تمتلك الشجاعة الكافية للاعتراف بنقاط جهلك الشخصية.

وإذا كان الأمر يتعلق بالفنون الجميلة ، لا تجعلها تقف عائقاً أمامك في إتاحة الفرصة أمام أولادك لرؤية ومعاصرة مستوى عالٍ من الثقافة ، مثل متاحف الفن، والأوبرا، والمسرح . فأطفالك ليسوا مثلك ومن المحتمل أن يستقطبهم شيء لا تشعر حياله بأي درب من الميول . حيث إنها ربما تكون واحدة من الأشياء التي تروق لهم . ومن ثم سيضطروك لقبوله.

(177) نحن نتجول هنا وهناك

عندما كبرت بدأت أسترجع ذكرياتي مع أخي جيم الذي كان يقوم بقيادة عربة يجرها حصان مبارياً والدي في إحدي حلبات السباق التي توجد في إحدي الأماكن المستأجرة . وقد عثرت في

الآونة الأخيرة علي بعض الصور الخاصة باخي إبان قيامه بقيادة هذه العربة والتي ساعده والدي في بنائها في المزرعة. (وكنت منشغلاً في ذلك الوقت باللعب مع الفتيان).

وأنت لم تصبح شيخاً كبيراً لكي لا تقود هذا النوع من العربات. وماذا يحدث إذا اندفعت إلى أعلي وسقطت علي مقعدك في الوحل؟ وهذا من شأنه يجعل الأطفال يضحكون ، الأمر الذي من شأنه قد يقلل من إحساسك بالكرامة ولكن سوف يروق الترحال لأولادك . وأنا يمكنني أن أقول لك الآن أنني أتحداك !

(178) تذكـــار

السفر

أخبرتني إحدى صديقاتي ووجهها يعلوه الغضب والسخط بأن ابنها يريد الذهاب إلى ويسكونسن لقضاء أجازة الصيف. فهذه البلدة تصبح براقة الأشجار في هذه الفترة بالإضافة إلي امتلاء بحيرتها بالماء، وثرائها بالموارد الطبيعية التي تذهل وتبهج الزائرين - ولذا فعليك تصور الذين لم يحالفهم الحظ لزيارة هذه المدينة :- الأيائل التي تحيطها الأسوار والتي يمكنك تقديم الطعام لها من خلال وضع النقود في آلة البيع وذلك للحصول علي كرات صغيرة من الطعام لتقديمها لهم، والمناظر الجميلة التي اختفت تقريباً من كثرة متاجر السلع التذكارية وأمتعة السائحين الشخصية، والكثير من الأماكن لتناول الأطعمة الدسمة، وعروض التزحلق على المياه التي تدفع النقود من أجل مشاهدتها، وركوب الزوارق الباهظة الثمن والذي تقوم فيها بالإنتقال من اليابس إلي الماء ، هذا علاوة علي تواجد السائحين والزوار بكثرة هناك. فهي بمثابة أرض الأحلام للشباب عند قضاء إجازاتهم.

وقد ضحكت واعترفت بمشاعر التردد لدى صديقتي. ولكن في نفس الوقت شجعت رحلتهم القادمة، وذلك لأنني سأتذكر جيداً رحلات أسرتي التي قاموا بها إلي هذه البلدة . في حقيقة الأمر قد استغرقت لحظة وذلك لتقديم عظيم شكري إلي والدي لإتاحتهم الفرصة لي للقيام بشراء العديد من السلع التذكارية السخيفة، (وذلك داخل نطاق ميزانية معقولة وثابتة) والتي كانت

بدورها تذكرني برحلاتنا التي كنا نقوم بها مع بعضنا البعض . وقد شكرتهم علي الذكريات المرتبطة بهذه السلع التذكارية والتي قد أعطوني الفرصة لشرائها والتي أثارت دهشتي . ومن هذه الأشياء أكياس نقود عليها خرزات والتي تبدو كمصنوعات هندية ولكن من المحتمل أن تكون مصنوعة في تايوان ، هذا بالإضافة إلي الدمي الرخيصة التي تروج في "وسكونسين ديلز"، والأحذية الخفيفة ومن ثم فإنني أشعر بعظيم الشكر والإمتنان بهذه الأشياء التي تقوم بتذكيري بمثل هذه الرحلات .

إذا طلب أولادك أحد هذه الهدايا الرخيصة. فما عليك إلا رواية وسرد مثل هذه الأحداث علي أسماعهم . حيث إن مثل هذه السلع التذكارية سوف تذكرهم بالرحلات التي قاموا بها مع أسرهم وعائلاتهم. وهي تعني أكثر من مجرد كونها مصنوعة من البلاستيك.

(179) كنوز وثروات الأسرة

في إحدي فترات الظهيرة خابرتني جدتي. وكانت أمي وهي ابنتها قد رحلت عن عالمنا في غضون العام الماضي ، حيث توفيت فجأة وعمرها يناهز السادسة والخمسين عاماً ومازالت جدتي تجتر، مثلي، أحزانها لهذا الحدث القريب. وقالت لي:

"يتعين عليك الحضور فوراً وتأخذ هذه المرآة". ثم لاحظت أنها توقفت عن الحديث وأستطردت في بكائها: "أية مرآة يا جدتي" .

"التي أعلقها في حجرة المعيشة ". "تلك المرآة الكبيرة الحجم ذات الحواف المشطوفة والمزركشة زركشة ذهبية اللون".

ثم قلت لها "ما هو الداعي لقدومي الآن لإحضارها؟" فردت علي جدتي معللة"لأن أمك كانت دائماً تقول لي اليوم الذي سوف ترحلين فيه سوف يكون الشئ الذي أود أن أتأكد من إمتلاكي لــه هو هذه المرآة حيث أنها يا أمي تحمل كثيراً من الذكريات لي. والآن وبشكل ساخر ومتحدي لقوانين النظام ، رحلت أمي قبل أن تشهد رحيل أمها التي هي جدتي . الأمر الذي من شأنه بقاء ما كانت تريد أمي أن يكون ذكرى بعد رحيل جدتي عن عالمنا. "نظراً لأنني أقرب فرد

في الأسرة، فيجب أن تكون هذه المرآة بحوزتي. ولذا كان هذا هو السبب في استدعائها لي. حيث أنها سوف تستشعر بالراحة والطمأنينة عندما تعرف وتدرك أن هذه المرآة قد انتقلت إليّ.

ومن ثم هنالك سؤالاً يطرح نفسه "هل هناك شئ ما تملكه في الوقت الحالي يود صغيرك تملكه وأنت مازلت علي قيد الحياة ؟

(180) ماذا تفعل لكسب رزقك ؟

منذ وقت مضى ظهرت عبارة جديدة تقول: "خذ ابنتنا في يوم الاحتفال بيوم العمل". ونظراً لأنني أم لولدين ، أتسائل متعجبة من ذلك الغبي الذي وضع هذا اليوم وهل لم يخطر بباله أن الأولاد الذكور لهم معزة خاصة أيضاً ؟

بالطبع أنني ربة منزل ومن ثم فإنني أعمل طوال اليوم لذا فقد تم الاقتراح بإحضار أولادي "للعمل" . فهم يومياً يقومون بملاحظة العمل الذي أقوم بأدائه شخصياً وعن قرب. ومن الواضح أنهم سئموا مثلي من هذه الأيام: وقد يبدو طوافهم معي في المنزل حتى يلحظون ما أقوم بأدائه وعمله غير مجد. فقيامي بأخذهم من جانب الغسالة إلي الحمام إلي أدراج الملابس الداخلية إلى المكنسة الكهربائية ذهاباً وإياباً بينما أهز إصبعي وأبعد خصلات شعري عن وجهي . كانت تبدو، من وجهة نظري تجارب سلبية (هل يمكنك أن تتخيل أن تكون طفلي في مثل هذه المعمعة في أحد الأيام؟)

أخذني أبي إلي مكان عمله عشرات المرات وذلك عندما كنت صغيرة ، قبل أن يخترع أحد فكرة الإجازة. ومن وجهة نظري أن الإجازة وسيلة لتذكيرك بأن أطفالك يريدون أن يعرفون كل ما يحيط بك – ومن ثم أليس لديك الرغبة والحاجة في أن يتم تذكيرك بمثل هذا الأمر؟

(181) مكتبة لكل فرد فى الأسرة

كنت أنتمي إلي إحدي الجماعات في فترة من فترات حياتي ، وكانت هذه الجماعة تطمح إلي عمل تغيير في حياة الأفراد الذين يقطنون أرجاء هذا العالم. وقد كان عمل برنامج للقراءة هو أحد مشروعاتنا التي كنا نحلم بها على الصعيد المحلي وذلك في المناطق الفقيرة والمعدمة. وقد

كان الأفراد يوقعون للعمل كمتطوعين ليس فقط للقيام بالقراءة كل أسبوع للأفراد الذين يعيشون في إحدي المجمعات السكنية المعنية، ولكن لتزويدهم بالكتب التي يمكن أن تظل بحوزة هؤلاء الأولاد حتى نهاية الموسم. وبعد حضور الأطفال عدة اجتماعات يتم تسليمهم أحد الأرفف الخاصة بالكتب والتي تحمل قطعة من الخشب محفور عليها اسم كل طفل وقد تم تصميم مثل هذه الأرفف يدوياً بواسطة المتطوعين أنفسهم.

إن الرف أفضل فكرة يتم تقديمها لأولادك ! فيالها من فكرة عظيمة يمكن من خلالها أن تجعلهم يدركون أهمية الكتب ونفعها، وأنهم أيضاً يستحقون أن يكون لكل منهم رفاً للكتب الخاص بهم.

(182) خلط ورق اللعب

وقت النوم

(مقدمة من رينيه باركر):

إذا تعهدنا بالبحث عن حلول، فسوف نعثر عليها.

* * *

يبلغ الفارق العمري بين ولدي سبع سنوات وهما دائماً في مراحل نمو متباينة ومختلفة ، الأمر الذي من شأنه مواجهتي للمتاعب عند محاولتي تحديد موعد محدد لنا للنوم. فابني الأكبر يمكنه السهر لمدة أطول من أخته التي تصغره، ولكن أخته مازالت في حاجة إلي تواجد أي شخص بجانبها حتى يغلبها النعاس. فقيامي بالقراءة بصوت عال وجهوري له يجعلها لا تنام ، وقيامها بطرح الأسئلة.

وقد حاولنا في إحدى الليالي أن نقوم بلعب الورق، وقد تم استشارة ولدي ودفعه لإظهار قدراته الرياضية ومهاراته الاستراتيجية ، وقد استطاعت ابنتي النوم صاغية للهمس الذي كان يدور بيني وبين ابني وصوت الورق أثناء خلطه. وقد سمعت الكثير عن المدرسة والأصدقاء أثناء فترات لعب الورق وذلك بصورة أكبر مما كنت أسمعه من قبل أثناء تناولنا للطعام أو حتي ركوبنا للسيارة. وبدأت أضع ورق لعب جديد في الجوارب التي نقوم بشرائها عند حلول الكريسماس،

أو في سلة عيد الفصح وتدريجياً بدأ بتعليمي ألعاب جديدة قد قام بتعلمها. وقد خلق لعب الورق مع والدي أرضية مشتركة بينهما الأمر الذي كان ينطوي علي النفع العظيم له خاصة في المرحلة الثانوية.

ويمكن القول بأن أي نوع من اللعب يعتبر سبيل جيد لإقامة علاقات مع الأجيال المتعاقبة، ومع هذا فإن الأوراق سهلة الحمل ، علاوة علي أنها تقدم تنوع عريض القاعدة لإظهار المستويات المختلفة من المهارات والاهتمامات. فيمكن لمجموعتين من ورق اللعب أن تجعل الأسرة لا تشعر بوجود إنقطاع للتيار الكهربائي، أو يوم الإجازة الذي أفسده هطول الأمطار أو مناسبة للم الشمل.

(183) احتم من العاصفة

يوجد العديد من الكتب التي تحثنا وتحفزنا علي إيجاد مكان مقدس في منازلنا ، المكان الذي يمكننا فيه الارتداد والخلود إلي الراحة. يقترح عمل أماكن يمكننا فيها العبادة والتأمل وهناك بعض آخر ينصحنا على إنشاء بقع مريحة ، حيث يمكننا فيها التفكير والقراءة بصورة هادئة تخلو من أي ضرب من الإزعاج. والفكرة الأساسية هي أن عمل مثل هذه الأماكن سوف يفجر بداخلك الكثير من المشاعر عندما تدنو منها ، بالضبط مثل ما يحدث عندما تلمس يدي مقبض الباب السحري الخاص بمكتبي، فتنطلق طاقاتي الإبداعية. "إنه كان القدح وقد قمت بشرائه من إحدي أسواق السلع الرخيصة أو المستعملة وذلك في مقابل خمسة جنيهات ، ولكن لن يمكنك إقناعي بأن هذا القدح ليس قدحاً مسحوراً ومن الأفضل لك أن لا تحاول ذلك ".

حاول مساعدة أطفالك في تكوين صورتهم الخاصة بالمكان التي أصطلح علي تسميته بمكان الخلوة (أنا لا تحدث عن الكرسي الذي أجلس عليه أثناء فترة الراحة)، ولذلك إذا كانوا في حاجة إلي حيز يسعهم ، سوف ينصرف فكرهم إلي ذلك المكان ، حيث أن هذا المكان عبارة عن الساتر الواقي من العواصف التي سوف تجابههم وتهددهم وذلك عند تفاقم الأمور وتعاظمها. ويمكن أن يكون هذا المكان يشبه في بساطته كرسي تم دهانه بلونهم المفضل علاوة علي زخرفته وزركشته باستخدام سمات معينة ومحددة.

(184) الانفصـــال

عدم التواصل

قمت بمشـاهدة إحدي البرامج التي أذاعـتها إحـدي القنوات المحلية والتي كانت تتـحدث عن الأطفال والمشاعر الخفية لديهم . ومن هذه المشاعر علي سـبيل المثال مشاعر الغضب والتأسد علي الآخرين . وقد كان الموضوع الذي تم مناقشته هو إخفـاء مشـاعر الحزن والتأكيد علي النظرية التي مؤداهـا إننا في حاجـة إلي التوقف عـن الـقول "سـوف يظل الأطفال أطفـالاً". هذا فضـلاً عن استخدام هذا كذريعة لتبرير القسوة. كما يستحوذ علي الآباء مشـاعر القلق علي تصرفات وسلوك صغارهم ، حيث أن الأولاد يحبسون بداخلهم عـدم التقدير لذاتهم ، علاوة علي تملك الرغبة في الانتحار أحياناً. وهناك البعض الذي يدفع الأشـياء - والأشخاص - لينفث عما بداخله. في حين نجد أن البعض الآخـر يعمل حتى لا يشعر بأي شئ ، ويمكن القول بأن مـعظم هؤلاء يشعرون بأن الجمـيع، من الآباء والمسئولين في المدارس لا يـأبهون بهم أو بمشاعـرهـم الحـساسـة أو حتى لديهم الوقت للدفاع عنهم أو فهمهم، أو السماح لهم بمجرد المحاولة.

دعني أقـول ذلك: إن عبـارة: "لا يوجد ترابط مع والدي" أو مع الأشـياء التي يكون لهـا نفس المعنى، عادة ما تتكرر كثيراً. ولا أحتاج للمزيد من القول.

(185) احـذ حـذو القائـد !!

تعج أرفف المكتبات بالخبراء الذين يقدمون ما نحتاجه لأداء أي شئ نريد أن نقوم بعمله ، وفي مـعظم الوقت أفكر في هؤلاء الآباء الذين يريدون تعلم ركـوب الخـيل بدون سرج ، مـتجـاهلين بذلك الأجهزة والمعدات الغالية علاوة علي الأفكار .

ومع هذا توجـد كـتب تنطوي علي أفكار أصـيلة وبالتـالي تعـزز من رحلتنا، ويمكنهـا تعـزيز وتقـديم الحافـز لرحلتنا علي هذه الأرض في كنف أسـرتنا . (بالطبع أود أن يكون الكتـاب الذي نقوم الآن بقـراءته هو إحدى هذه الكتب) . فبعض من هـذه الكتب تقدم لنا مجمـوعة من الطرق التي يتعلمهـا صغارنا ، وشخـصياتهم المختلفة والخ ... هذا من الممكـن أن يكون له وقع وأهمية،

خاصة إذا كان لديك طفل يختلف عنك تماماً ، علاوة علي فقدان أية وسيلة للتواصل معه ومن ثم تفهمك وإدراكك لضرب مختلف بمعناه الأشمل ، يمكن أن يقدم يد العون والمساعدة لك في فهم واستيعاب ابنك.

وقد قام أحد أصدقائي بتلخيص كل هذه الاكتشافات والنتائج في استخدام واحد عملي مثل: لاحظ كيفية تحدث طفلك مع الأطفال الآخرين . وإذا كان ابنك يتحدث بجانبك فإنه يتعين عليك الإصغاء لحديثه أيضاً جانباً إلي جانب.

(186) أكثر من مجرد أم

كنت أتحدث مؤخراً مع أحد الأصدقاء الذين عانوا الكثير في حياتهم، حتى السجن. وقد قال عندما تزداد الأمور سوءاً. كان غالباً يتذكر الأشياء التي علمته أمه إياها عندما كان شاباً صغيراً. فقد قامت أمه، التي توفيت الآن، بتربيته ولم تتزوج قط بعد وفاة أبيه.

وقد كان يجمعنا شئ واحد وهو اعترافه بجميل أمه وتقديره لأمانتها حول جزء من حياتها. وقد شرحت له كيف انجذبت لوالده وقامت بينهما علاقة كانت نتيجتها أن حملت وقد كانت تعلمه من خلال حديثها الصريح عن رغباتها في فترة الشباب وكيف أفضت بها هذه الرغبات . وقد كانت نغمة الاحترام والتقدير الذي كان يعبق بها حديثه جعلتني أدرك في الحال أهمية تعليم الأطفال أننا نستحق أكثر من كوننا آباء وأمهات . وأنا في حقيقة الأمر لا أتحدث هنا عن أمور ذات طابع جنسي ولكنني أشارك بقوة الذين يستحقون أكثر من كونهم آباء وأمهات.

وبعد وفاتها بردح طويل ، كان اتصاله بأمه، المرأة وليست الأم، واضحاً وضوح عظيم لا يرقي إليه الشك.

(187) العدل

إنه ليثير اهتمامي عدد المرات التي سمعت فيها شخص ما يُقر بأنه أصبح أكثر قرباً من أحد الوالدين بعد وفاة الآخر ، تقريباً كما لو أن الأمر استدعي إغلاق أحد البوابات قبل أن تفتح

الأخرى. بالطبع إنه لمن الطبيعي أن يكون أحد الوالدين أكثر اجتماعية وقرباً من الآخر. لكن إذا كنت هذا الشخص الاجتماعي والسهل في إقامة الروابط معه تأكد أنك في حماسك، ونشاطك ووفرة اتصالاتك لا تشغل الحيز أمام الطرف الآخر (أحد الوالدين) فلا يجد مجالاً للوصل.

ماذا ؟ فأنت تقول أنه لا يبدو عليهم الاهتمام أو ليس لديهم الوقت ؟ فقط تراجع قليلاً وافسح الميدان وترقب ماذا يحدث . ربما يمكن أن تذهب أبعد من ذلك بترتيب فرص وأنشطة لست متواجداً بها (لقد سمعت هذا اللهاث).

إذا كنت ذلك الشخص المسالم الذي يسمح للطرف الآخر أن يجعل نيران التواصل تزداد اشتعالاً، فالق بالقليل من القطع الخشبية علي النار، -حتي لو كانت صغيرة في البداية . الأطفال ينمون ويتطورون من خلال ما يتعلمونه وما يشهدونه . إذا كان لطفلك أبوين، تأكد أنهما يتفهمان أن كليهما يرغب أن يكون مشاركاً فعالاً في حياته.

(188) مخلفات الزوجة السابقة

الأسر المختلطة

عندما تزوجت أنا وجورج اصطحبت ولدي البالغ من العمر أربع سنوات وبقايا زواج فاشل معي . لم يحلم جورج البالغ من العمر الثلاثين عاماً إطلاقاً بفتاة يخطبها من قبل. وقد كان علينا القيام بالكثير من المواءمة.

بالطبع كان أحد أكثر جوانب التكيف بيننا هي القيام معاً بأبوة (برت) . وبعينين يقظتين ومسئولية تامة أخذ جورج علي عاتقة دور الأب بنشاط متى أتيح له ممارسته . فكثيراً ما استرجع ذاكرتي معتقدة أن بعضاً من الصدمات في العلاقة بين جورج وبرت كانت ترجع إلى أن جورج لم يربي طفلاً من قبل. وكانت هناك أوقات قليلة أجد فيها نفسي أفكر بجد قائلة " لو كان هذا ولدك من البداية" ... ثم أنجبنا بعد ذلك ولداً.

يا الله!! هل كنت أنا الشخص الذي يجب أن يتعلم إن نفس القضايا بين جورج وبرت والتي اعتادت أن تطحنني كانت نفس الأمور بين جورج وبراين. لم يكن الأمر على الإطلاق بسبب

كونه زوج الأم . ولكن كـانت المشاحنات ترجع لكونها أمـور بين رجل ورجل علاوة على بعض التصادمات في شخصية كليهما.

الأبوة البديلـة مثيـرة للتحدي بدرجـة كافيـة دون أن تجعلهـا الأبوة الطبيعـية أسـوأ . فلا تضع الافتراضـات . أعرني سمـعك الآن : لا تضع فروضاً لعلاقـة يصادفها بعض التـخبط . يجب أن يكتب لها أن تشق طريقها . حاول عرقلة الطرف الآخر حتى لا تجد نفسك بين شقي الرحى .

(189) أكثـر مـن مجرد النجـاح

طريقـة عظيمـة للارتباط مع طفلك هو أن تصطحـبه مـعك للخارج في مـوعد . ليست هناك حدود للاحتمالات الخلاقة عند تحديدك موعد ليلي مع أطفالك . قم بشئ متفرد . وليكن أكثر من مجـرد تناول البيتـزا والآيس كريم (علي الرغم أن هذا رائع أيضـاً تماماً) . في هذا الشـأن الخاص بالأم وابنها (أو الأب وابـنته) لم لا يجعلونه شئ اسـتثنائي يخـرج عن المألوف . فقم بالحـجز في أحد المطاعم الفخمة (في حدود ما تسمح به ميزانيتك).

إذا كانت الابنة ، فاجعل الأم تصفف لها شعـرها وتقلم لها أظافرها ، أو فعل ما هو أفضل من ذلك مثل أن تحجـز لها موعداً في صالون مـتخصص في الشئون الخاصة بالفتيـات. إذا كان فتى، ربت عليـه ، وأعقد له رابطة عنق رائـعة وأطلب له زهرة يضعـها في العـروة .... هل استـوعبت الأمر! كن شديد الولع بالكماليات (ربما تصل لدرجة الانطلاق بالليموزين).

ليس هناك مبرر لعدم القـيام بهذا مع طفلك من نفس نوعك . سمي هذا "ليلة سحر الفتيات، أو سهرة خاصة بالرجال. ولن يكون هذا مجـرد أمسية للذكري ، ولكن من خلال ذلك يمكنك أن تخلق فرصة لتـعليمهم الأصول الرسمـية للسلوك. إذا عاملتهم أيضـاً بكرامة رسمية، فـبذلك قد ضربت لهـم نموذجاً يستـحقونه دوماً بالتأكيد، يمكن أن تضرب نموذجـاً للاستحقاق دون كل هذا الزغب لكن لما لا تحاول مرة القيام برحلة أبوية.

(190) بقايا

ذات مرة حضرت مزاد علنياً علي إحدي الممتلكات حيث كنت واقفاً في مطبخ غير مألوف . وبينما كنت أقلب صفحات كتاب طهي قديم للأسرة كان علي أن أكبح دموعي . فعلي الرغم أنني لا أعرف الأفراد الذين كانوا يعيشون هناك، فقد علمت أجزاء من حياتهم وعن أسماء أفراد الأسرة من خلال تصفحي بعناية صفحات كتاب الطهي الذي بليت صفحاته . كانت هناك وصفات مكتوبة باليد مدسوسة داخل صفحات عليها بقع طعام ناشعة مطبوعة وبالية.

كانت هناك قوائم بالوصفات مثل فطيرة بالكريم للعمة مابل، كسرولة ذرة هارييت، وسلطة جيلو لابنة العم سالي، حشو الدجاج لأمي. أما المقادير فكانت مدونه كملاحظات متعلقة بتغيير ربع فنجان من هذا إلي نصف فنجان من ذلك . وكان هناك القليل من علامات (x) الخاصة بالمحاولات التي باءت بالفشل. يمكنك التنبؤ بما كانت تفضله هذه الأسرة من خلال كثرة بقايا الطعام المخلفة في الصفحات .

سنوات من الإعداد والمزج، والتقطيع، وإطعام الأطفال والبطون وتقسيم الخبز معاً. انقضت التقاليد عبر السنون. ولم يتبقى غير الذكريات .... كل هذا في نهاية الأمر يباع هذا في مزاد إلى أغراب.

علم طفلك أن يهتم بوصفات العائلة. إحكي لهم تفاصيل تذكرها عما كانت تصنعه جدتك في المطبخ . اسمح لهم أن يساعدوك أثناء الإعداد والخلط، والتقطيع، والخبز. أخبزوا معاً ، قطعوا الخبز معاً، تأملوا أهمية وتاريخ العائلة معاً. إن كتاب الطهي الخاص بالعائلة يستحق مكاناً مقدساً في منزلك.

(191) أشجار سامقة

عندما أنظر خارج نافذة مكتبي في الطابق الثاني أرى قمة الراتينيجة (شجرة من الفصيلة الصنوبرية) الزرقاء الموجودة في الساحة الأمامية ترتفع شامخة فوق رأسي . وقد زرعت منذ ثلاثين عاماً في دلو سعة واحد جالون. فقد كانت صغيرة في البداية لدرجة أننا اضطررنا أن نضع لها سناداً بجانبها يحميها من السقوط ومن الأطفال وعبثهم.

ولدينا صور لهـا عندما بدأت تنمو أكبر قليـلاً ، وهي محاطة بوفرة بسطح من نبـات البطونية (نبات أمريكي من الفصيلة البـاذنجانية) ذو اللون القرنفلي الأنيق والأبيض . إننا نضحك وندهش عندما ننظر إلي تلك الصور القديمة لهذا الطفل الرضيع (النبـتة) الصغيرة الخضراء ثم نلقي بصرنا من النافذة الأمامية فهي الآن تشـغل قاسـماً غـير ضئيل من الفناء الأمامي وتشمخ مثل الحارس. منارة ذات قوة تدافع بصلابة عن الضيعة بأكملها بينمـا تأوي برقة الطيور الضعيفة التي تعيش في أغصانها القوية . إنها في عمر إبنتنا الأصغر.

تحدث إلي صديق مؤخـراً عن القلق من انتقالهم المفاجئ بينما كـان يعرض علي آخر صورهم الفوتوغرافية . من بين كل الأشياء التي انزعجوا لتركها، وكانت من أصعب الأشياء علي أنفسهم أن يودعوها، هي شجرة زرعوها منذ سنوات إكراماً لابنتهم. وكـانت الفتاة تشير إليها في الصورة وقد بدا المزيد في عينيهـا وهذه أيضاً كان موضعها السـاحة الأمامية تشريفاً لها . ضـخمة يصعب إزاحتها، وهامة يصعب نسيانها.

انظر حـولـك . ما هي بعض العلامات لأسرتك ؟ تحـدث عـنها مـع أطفـــالك .

(192) الحـــواس

لدي ذكريات دافئة ومتميزة جداً عـندما كنت أمشط بالفرشاة شـعر والدتي. لكم كانت تحب مني أن أصنع ذلك مصـففاً إياه علي هذه الـشاكلة تارة وعلي تلك تارة أخرى. أجـعله تارة مثبـتاً مرفوعـاً إلي أعلى وأخرى للخلف مما يجعلها تبـدو في الحالة الأولي مثيرةً للضـحك عن عمد ثم محـولاً إياها إلى مفهومي عـن الفتنة والسحر والتـي لا تزال تجعلها باعثـة للضحك، غيـر أنها لم تغضب من ذلك مطلقاً.

كما أسترجع عندما كنت أملس علي رأس والدي الصلعاء، وأتلمس الجلد وهو مشبع بدرجة خفيفة بالزيت، وأتبين رائحة الزيوت المصنعـة التي تعلق بملابسه بعد العمل مثل رفيق الطريق إلي المنزل كل ليلة.

تلمس! نعم! إنه لشئ طيب أن تعـانق أطفالك وأن تصـفف وتنظف لهم شعـرهم. ولكن، ما

الذي سيذكرونه عن ملامستهم لك ؟ والتشبث باليدين؟ تقاربهم منك طلباً للمودة والدفء؟ شذا ما ترتدي؟ هل مازلت الشخص الذي يبحثون عنه؟

(193) شكراً

إنه لشئ رائع حقاً أن تنال الشكر والتقدير. ولا يعني هذا أن كل شئ نصنعه يجب أن يتم بقصد الإطراء، لكن لا "أستطيع أن أتخيل الكثيرين من الراشدين الذين لا يشعرون بالحماس عند سماعهم عبارة شكر بسيطة وصادقة أو إطراء لأداء نتيجة أداء عمل طيب أو سماع عبارة مثل: "إن السعادة تغمرني أن تكون في فريقي!".

تذكر فقط أن الأطفال ما هم إلا راشدين صغاراً لا يملكون الخبرة الكافية. (لقد سمعت هذه العبارة في التلفزيون أخيراً ويبدو أنها حقيقة بالفعل) كما تتقد حماستهم أيضاً من نفس تصنيف الأشياء التي تسير أمورنا وتلتصق بذاتنا وتشجعنا علي العمل الطوعي مرة أخرى.

تخير لهم أفعالاً صائبة قاموا بها ثم اشكرهم عليها. اشكرهم بوجه خاص إذا لم يكن هذا الشئ قد طلبته منهم (مثل أن يجلسوا هادئين لخمس دقائق، أو يلتقطون لعبة من الأرض أو يتصرفون بلطف مع شخص ما مهما يكن) . وإذا كنت تجتاز فترة تعتقد فيها أن طفلك لا يصنع أي شئ بطريقة سليمة، فتفحص الأمر مرةً أخرى، ولكن أنظر بعينين حريصتين لتشاهد فقط ما هو إيجابي.

(194) أفكر فيك

يقتضي عملي السفر والترحال قليلاً. وعندما أكون علي الطريق، غالباً ما اتصل عبر الهاتف بزوجي كلّ ليلة حتى نتابع الأخبار الغريبة ومغامراتنا وانتصاراتنا. واتصل بين الفينة والفينة بأبنائي عندما أكتشف شيئاً ما أظن أنه سوف يلاقي اهتماماً خاصاً منهم. ولقد اتصلت ببرت تليفونياً منذ وقت قريب عبر هاتفي النقال حين كنت أقف في وود ستوك في نيويورك، وقد أخبرته أنني قد علمت للتو أنه قد استمتع بجولة على دراجته البخارية في كاتسكيلز المليئة بالمروج الخضراء. وقد كنت أتمنى أن يكون معي هناك ليشاركني متعة اللحظة والمشاهد المبهجة الساحرة وأنماط المجتمع

الفني، وبقايا شباب المدن من الهيبز الشواذ وغيرها من القصص المبهجة.

وعند وصولي إلي البيت من رحلة أخري حديثة وجدت ترحاباً كعادتي: وذلك من دقات آلة تسجيل المكالمات الهاتفية في غيابي. حينها تنهدت طويلاً ثم أمسكت بنوتة الهاتف وقلم وألقيت بنفسي في كرسي واستعددت أن أكتب قائمة بمن اتصل وما يحتاجون مني. والمذهل في الموضوع وجود رسالة من أحد أبنائي جعلتني أشعر بالبهجة:

" أهلاً يا أماه!" هذا أول ما سمعته من صوت ابني برت المبتهج. " فنحن الآن علي عمق 750 قدماً في كهوف كارلسباد وفكرنا أن نتصل بك كنوع من التغيير لكي نخبرك أين نحن. معك الآن برايان "هاي! هاي!

باي! باي!"

لقد كانت تحيته مقتضبة سريعة ولكنها تعبر عن روحه الفكاهية وتنقلاتهما المبهجة التي عرفتني أن ابنيَّ يتناولان إجازتهما سوياً و أنهما يقضيان معاً وقتاً ممتعاً، ويفكران في أيضاً. تركت هذه الرسالة علي آلة تسجيل الرسائل بالهاتف لأيام حتي أسمعها مراراً وتكراراً وبخاصة عندما أشعر أني في حاجة إلي بعض النشاط.

ومن منا لا يشعر بالنشاط وترتفع معنوياته إذا عرف أن هناك من يفكر فيه؟ سواء كان ذلك من خلال الرعاية اليومية أو في أجازة أو في حديقة المنزل الخلفية أو عن طريق مذكرة صغيرة أو مكالمة هاتفية.

(195) اكتشف ثم تبرع

قد يشعر المرء بالحرية عندما يتحرر من بعض الأعبائها والمسئوليات غير الضرورية . خفف الوطأ وأزل عنك بعض حطام نفسك المتعَبة إذا كنت حقاً تشعر ببعض الضيق. فكم نهتاج ونشطاط غضباً من حالة غرف أبنائنا بدون أن نفكر كثيراً في كم الأشياء التي توجد في غرفهم – من الطعام التالف والملابس الداخلية والجوارب وقطع الورق وغير ذلك.إنني أتحدث عن حقيقة أن لكلٍّ منا أشياؤه الكثيرة.

ولكي نساعد في تنمية حب النظافة والنزعة إلى عمل الخير في نفس الوقت مع العمل في مشروع تعاوني، كرس بعض أيام العام تقوم أنت فيها بتنظيف هذه الأشياء. ربما يجب أن تسميه: "يوم الاكتشاف والتنظيف والتبرع". اصنع الملصقات وعلقها علي الثلاجة أو مرايا حجرة الحمام تحمل تحذيراً أو تنويهاً للإعلان عن هذا اليوم. ابدأ في الحديث قبل ذاك عن مدي اغتباطك بالتخفيف عن كاهل الأسرة والتبرع بالتنظيف عنهم. خطط أن تتناول الأسرة عشاءها خارج المنزل هذا اليوم للنظافة العامة في البيت حتي تشيع بينهم الشعور بالاحتفاء بدلا من مجرد يوم رتيب.

اطلب من كل واحد أن يشارك بفكرة في الخير تكون من اختياره هو! ففي منطقتنا، توجد العديد من الأسواق التي تباع فيها الأشياء القديمة وكل منها يتكفل به أحد المنظمات الخيرية. وهذه المنظمات تتفاوت من تقديمها الخدمات الأسرية إلي توفير الصحة النفسية والطب النفسي إلي جيش الخلاص. وإذا قررت أن تقيم مزاداً في جاراج المنزل عند الانتهاء من مهمة التنظيف قم بتحديد الأشخاص وإسناد المهام وتنظيم العمل وغيرها من المناوبات. وقد يمكنك أن تتبرع بما ستحصل عليه من مال أو حتى جزء منه أو نسبة تحددها مسبقاً إلى إحدي المنظمات الخيرية.

(196) أعرني انتباهك

في بعض الأحيان يكون أفضل السبل لإعادة الاتصال بطفلك هو أن تعيد الاتصال بنفسك. إذا كنت في فترة إحباط كأن تكون على شفا حالة من الاهتياج ، فقد حان وقت التحدث إلي شخص ما. وقد يكون هذا الشخص أب آخر مر بنفس التجربة. إروِ له روايتك! شارك معه غضبك المكبوت وأفصح عما في جوفك. وإذا ما نقلت رواياتك بأمانة حتى تلك التى تسبب لك إحراجاً شديداً لأنك تعتقد أنك الشخص الوحيد الذي مرَّ بها من قبل، فسوف تعلم بلا شك أنك لست الشخص الوحيد الذي خاضها. كما أنك بذلك أيضاً تكون قد أعفيت من تتحدث معهم من الحرج بأن يروي لك عن تجاربه.

ومن الغريب والمضحك مدى السرعة التي يمكن أن تبدأ بها هذه اللعبة الإنسانية. وقبل أن تشعر، قد يمحو الضحك كل إحباطاتك، وبالتالي يمكنك إعادة ضبط سلوكك واستعادة مزاجك

الأبوي. حسناً! ربما يأتي من المرح الكثير، ولكن المرح أفضل طبيب، أليس كذلك؟

(197) اقتنص ما قبل اللحظة

أحياناً نجد أنفسنا وقد أعمتنا حرارة الصراعات مع أبنائنا والتي تنشب بدون سبب معروف. (حسناً! علي الأقل نحن نؤمن أنها معارك من لا شئ!!) بمعنى آخر، نشتاط غضباً كيف يمكن أن يلبس أولادنا مثل هذه الملابس؟ ومن المؤكد أننا تحدثنا عن الأدب والاحتشام في الأسرة وهؤلاء الصبيان ونحن نشير طوال الوقت بأصابعنا إليهم وهم يرتدون ملابس مثيرة للسخرية أو بنطلونات تتدلى فوق مؤخرتهم. يا ربي!! هؤلاء الفتيات يبدون مثل العاهرات في ملابسهن هذه! وعندما نصحبهم للتسوق وتنتابنا الدهشة والذهول بسبب أذواقهم الفظيعة والافتقار الواضح للذاكرة. ومع ذلك، ألم نعالج هذا الموضوع من قبل؟

وربما لم نكن قد ناقشنا هذا الموضوع ألبتة!! ولربما قد تحدثنا بعنف! ولربما كان حكمنا الأعمى وآراؤنا المتشبثة لم تدع مكاناً في أذهان أبنائنا حتى يستطيعوا أن يتعلموا هذه الأشياء بأنفسهم لانشغالهم بتحاشي السهام النارية اللفظية التي نطلقها عليهم حنقاً وغضباً.

وأحيانا عندما تشاهد معهم التليفزيون أو تقود لهم السيارة أو تعمل معهم أي شيء (طالما كان الهدوء يسود الحديث) حيث تنتابك حالة من الرغبة في الأسئلة سل ابنك عن رأيه في هذا الملبس أو قصة الشعر أو أي شئ آخر.فنغمة الصوت مهمة جداً! سلهم عما إذا كانوا يفكرون أن سلوكاً ما أو ملبساً معيناً له دلالة رمزية عن أي شئ. سلهم هل أصدقاؤهم يلبسون هذه الملابس أم لا. فإذا انخرطت معهم في هذه المناقشات بين حين وآخر وفي جو من الهدوء قد تتاح لك الفرصة - أثناء الحوار - لمساعدة أبناءك أن يعيدوا التفكير في الملابس والسلوك من منظور آخر. فقد تتعلم شيئاً مثيراً تغير به رأيك في أمور مهمة.

(198) قضاء الوقت معاً

إنك تقول إن أبناءك يتشاجرون ويتجادلون ويدفعونك إلى الجنون، كما تقول إنك مريض

ومتعب نتيجة لذلك؟ حسناً! إليك تلميحة سمعتها ذات مرة تجعل الأمر يبدو معقولاً: أرسلهم جميعاً إلي كرسي الاسترخاء ـ وهو أي ركن أو مكان في المنزل ، وعليهم أن يجلسوا هناك جنباً إلي جنب حتى يمكنهم أن يعتذروا ويتعانقوا، ويرحلوا في هدوء ومودة. ولقد أبلغتني إحدي السيدات أن أبناءها لا يقفون عند هذا الحد فقط من التصالح ؛ بل يسيرون متشابكي الأيدي، ولا يهم من بدأ الأمر أولاً؛ لكن عليهم أن يجدوا حلاً لهذا الأمر.

وربما تتساءل كيف يقربك هذا من طفلك؟ أقول إنك بذلك توضح لهم أنك تقدر قيمة السلام والهدوء بين أفراد الأسرة، وإليك ما يجعلك تعالج الأمر ؛ لكن عليهم أن ينتهوا من هذا. خذ طفلك وابتعد قليلاً عندما تسوء الأحوال بينكما فلربما قضاء بعض الوقت معاً بعيداً عن المنزل سيساعدك على توضيح الأمور واستقرارها. حاول أن تمسك بيد طفلك. وإذا كان من المستحيل تحقيق رغبتك في الشد على أصابعهم الصغيرة، فما عليك إلا أن تغلق عليك باب الحمام وتنتظر حتى تهدأ.

(199) عطلات مذهلة

هناك عطلات رسمية قد تثير دهشتك. هل تعرف أن هناك يوم الطرشي القومي أو أسبوع سلطة البيض، ويوم الأقارب وهناك حتي ـ سمعت هذا الصباح ذلك الأمر في محطة التلفزيون القومية ـ ما يسمي باليوم القومي لاصطحاب كلبك للاحتفال بيوم العمل . وهناك كتب وتقويمات تشير إلى المناسبات السنوية للأحداث المهمة في التاريخ (مثل يوم اختراع التفلون Teflon) .

فإذا كنت تبحث عن أشياء عظيمة أو أخري صغيرة للاحتفال بها، أو أنك تخطط لنزهة أو مغامرة، فعليك أن تتزود بالقليل من هذه المصادر. فالمكتبة أو دار النشر المحلية قد يسعدها القيام بتوجيهك. اجعل ارتيادك لهذا المورد مغامرة جديدة في حياتك، ودع أطفالك ينتقون ما يعتقدون أنه يستحق الاحتفال به، ثم قم بتنفيذ هذا!

(200) فكـر بهـا !

يشعـر السـواد الأعظم من الناس بالسـعادة بقدر عزمهم أن يكونوا كذلك !

إبراهام لينكولن

***

يتعين عليك أن تـفكر في المسألة لوقت طويل وبروية! وبعـد ذلك تشاور مع أولادك. وفي واقع الأمر، يمـكنك لصق ما توصلت إليـه علي باب الثـلاجة الخـاصة بك أو بداخل الصـيدليـة أو على مرآتك الخاصة أو على حافة نافذة مطبخك أو على حواف المنضدة المجاورة لسريرك أو في ذاكرتك.

(201) فـن اللعــب

نظراً لأني أقوم دوماً بإلقاء الخطب في المحـافل والمناسبات التي يجتمع فيهـا الآباء فقد أصبح لدي دائماً فـرص عديدة للتحـاور مع الآباء والإصغاء إلى همـومهم ومشاغـلهم. والبعض منهم ليس لديه أدني فكـرة عن كيـفـيـة اللعب؛ ومن ثم فـإنهم لا يتـمـكنـون من مزاولـة اللعــب مع صـغارهم الذيـن يطلـبون دومـاً منـهم اللعب معهم.

فكثيراً ما يلاحظ أن فتـرات الطفولة تملأها مشاعر القسوة ومعاقـرة الخمور والكحوليات، هذا بالإضافـة إلي الأحداث والسلوكـيات التي تجـعل الصغار في حـالة من النشاط واليـقظة بدلاً من الاسترخـاء والراحة ـ الأمر الذي من شأنه إعطاء الـفرصة لخيالهم أن يجـمح. والآن أصبح هؤلاء الأطفال آباء يريدون حياة مختلفة لأبنائهم.

ومن ثم، فـهناك سؤال مـؤداه: " كـيف يتسـني لنا اللعب؟ " أولاً أعطي نفـسك الإذن بمزاولة اللعب، ثم أخبـر نفسك بهذا، ثم قم بإقناع ذاتـك بأن وقت اللعب ليس مضيـعة للوقت أو وقت غير منـتج، لأن اللعب ضروري لتحقـيق التوازن علاوةً علي أهميـته في توطيد العلاقـة وتعزيزها بينك وبين صـغارك(من الممكـن قـيامـك بتـحديد خـمـس عشـرة دقيـقـة ثـم تضـبط سـاعتك وسـوف يتسـني لك معرفـة ميقات انتهاء فترات الإرهـاق والتعـب لديـك). وبناء علي ما سبـق، وإذا قمـت باغـتنام الفرص المتاحـة أمامـك فسـوف يمكننـا تقديـم إجابـات للأسـئلة الـتي ظلت

دوماً محيرة ومغلقة ـ الأمر الذي من شأنه تسريب الشعور بالوحدة والكآبة إلي صدورنا.

ويجب عليك أن تتحرر ، ولو لمدة خمس دقائق ، من الفكرة التي ترى أن كل شئ في المنزل له مكانه وأن كل شيء يجب أن يوضع في مكانه الصحيح الذي خصص له (فأنا علي دراية بأن القيام بمثل هذا العمل يسبب لبعض منكم الحيرة ـ الأمر الذي يجعلكم تبدأون القيام بالتذمر والشكوى). فالإحساس أحيانا بالفوضي وغياب النظام شئ جيد في بعض الأوقات.

قم بإحضار كيس من البسكويت، وقم بإخراج قميصك من البنطلون، أو قم بالجلوس علي الأرض وقيادة إحدى السيارات التي يلعب بها صغارك محدثاً أكبر قدر من الضوضاء والإزعاج! قم بقيادة هذه السيارة إلي حيث يقودك خيالك. يجب ألا يكون لخيالك حدود. قم بقيادتها إلي آخر فترة في إجازتك.

إنها البداية.

أعطِ لنفسك الفرصة لمشاهدة برنامج "جيران مستر روجرز" فهو امرؤ ماهر في اللعب والتقليد. وانظر إليه كما لو كان أستاذك فسوف يقوم بإرشادك. كن طفلاً، وشاهد وترقب الطفل. قلد الطفل. تعلم!

(202) جمال الفوضى

حصون مصنوعة من البطاطين والوسائد. وأرضية الدور السفلي يملؤها قطع الخشب بغير تنسيق ، والمسامير، والأدوات ، هذا علاوةً علي المسامير اللولبية. وعلي الجانب الآخر، يمكن ملاحظة انسكاب ألوان الطعام، والدقيق، والملح علي طاولة الطعام، وهذا بدوره دليل علي القيام بتجارب مثيرة. ويمكن أيضاً ملاحظة مدينة كاملة للعب مبعثرة على أرضية غرفة المعيشة: مبانٍ، شاحنات، مطعم، مرآب، وغير ذلك من بقايا اللعب والذكريات.

يمكن إعادة النظام، ولكن الآن هو وقت الفوضى!

(203) شئ جديد

قمت ذات مرة بالالتحاق بأحد الفصول التي تعنى بتدريس كيفية استخدام الألوان المائية، (والتي لا تحتاج إلى درجات نهائية أو أية ضغوط) ومن ثم الاشتراك في الأنشطة التي لا تحتاج إلى الكلام. ولم يكن يهم أنني لا أمتلك أي قدرة فنية. (ولكن ماذا يحدث إذا اكتشفت أنني أمتلك مثل هذه القدرات؟!) فكل ما أردته هو العبث بالألوان والمياه. علاوة علي رغبتي في التلوين والتجوال واللعب. وقد كانت المعلمة حاذقة، وذلك لأنها قامت بتعليم المرحلة الثامنة (والتي تتماشى مع سرعتي وقدرتي على الانتباه).

وقد كنت أتمنى تواجد صغاري هناك لتلقي مثل هذه المحاضرات معي. ونشارك بعضنا البعض في الإعجاب بما نبدعه أو يبدعه الآخرون أو أنه قد يتسنى لك الضحك أو النظر باندهاش علي ما نراه أمامنا. وقد تمنيت التحاقي بهذا الفصل الدراسي في الفترة التي كانوا فيها صغاراً، حتي يتسنى لهم الحضور معي. فكلنا هناك نتعلم شيئاً بالتعاون، نعاصر شيئاً جديداً مع بعضنا البعض أو أي شئ يمكنه استقطاب انتباهنا.

وينطبق ذلك أيضاً على لعبة الجولف، لعبة البولنج، الحياكة، الرماية، طريقة إعداد الطعام الإيطالي. أو أي شيء نتعلمه سوياً في مثل هذه المحاضرات التعليمية أو من خلال الفيديو.

(204) الابتسامة الذهبية

(مقدمة من كارين بيكر)

اتفقت أنا وابنتي بروكلين التي يناهز عمرها الرابعة، وابني اوستن الذي يناهز الثانية على أن الابتسامة تجعل أي إنسان يشعر بالراحة. ومن ثم كان المبدأ الذهبي اليومي لكل واحد منا هو الابتسامة في وجه خمسة أفراد سواء كنا نعرفهم أو مجرد أشخاص في محل البقالة. فالابتسامة يمكن أن يكون لها مفعول السحر عليك وعلى الشخص الذي تبتسم في وجهه ، وعليه فنحن نحب الابتسامة.

وفي أحد الأيام وعقب انتهاء العمل أثناء عودتنا إلي المنزل قامت ابنتي بسؤالي: "هل قمت بأداء واجبي اليوم من الابتسامة المناط بي أداؤها ؟ ولما كان الإرهاق يعلوني، قلت لها ليس لدي

القدرة للقيام بالتبسم في ذلك اليوم. وبدت عليها الحيرة ثم ردت علي معقبةً: " لديك صورة لي علي مكتبك، أليس كذلك؟ فقلت لها: "نعم يا صغيرتي!" ثم وجدتها تستطرد قائلةً: " إذا لم تجدي شيئاً آخر تبتسمين له، فانظري إلى صورتي فسوف أجعلك تبتسمين!".

فمن ذلك اليوم فصاعداً، عندما يشتد بي وطأة العمل، وعندما لا أجد شيئاً ابتسم له أقوم بالنظر إلي صورة ابنتي ثم أبتسم ابتسامة واسعة. أنظر ، كيف بإمكان الابتسامة أن تجعل أي شخص يستشعر البهجة والسعادة في صدره.

(205) انضم إلينا

حتي لو كان طفلك صغيراً أو مازال يحبو فسوف تستشعر الدهشة عندما تجد هذا العدد الهائل من المصادر التي يمكن بها أن تلاعبه. فالنوادي المحلية مملوءة بالكثير من فصول التدريبات المائية للآباء والأطفال. كما أن محلات الفيديو بها أشرطة عن جميع أنواع التدريبات – من شد العضلات إلى الملاكمة. كما أن هناك أيضاً تدريبات روتينية تمكنك من استخدام طفلك كثقل لتدريبات الرفع والتي يمكن أن تدخل البهجة إلي صغيرك. كما يوجد منصة صغيرة للقفز فوقها قطرها ياردة لممارسة مرضى أوعية القلب،وكذلك الحبال للقفز والأرصفة للسير، والطباشير والأرصفة كروافد للقفز والوثب.

هذا بدوره سوف يفضي إلي تحسين الصحة العامة والنوم والمتعة والضحك بممارسة هذه الأشياء مع أبنائك.

(206) الإفراط في التفكير

عندما بلغت سن الرشد، لم أتذكر مطلقاً أن أبي كان يقول لي في طفولتي: "حسناً! ماذا سوف يظن بنا الناس؟" ولكن ما كنت أسمعه منه عادة هو: لماذا تهتم بما يعتقده الآخرون بك طالما أنك تعلم أن هذا الأمر صائب وفي موضعه؟

يالها من هبة رائعة! يالها من هبة يمكن توارثها لطفلك!! فهي فقط لا تقلل من الضغوط التي

تقع علي الشباب من الأقران؛ بل تقوم أيضاً بتحريرهم من عبودية الحفاظ علي المظاهر (ففي كل مرة نقوم بإلزامهم بما يعتقده الآخرون.. فنحن نعلمهم أن يذعنوا ويخضعوا لضغوط الأقران). فليس من الضروري أن يفعلوا كل شيء من خلال نظرات الآخرين التي يمكن أن تقودهم إلى حياة يملؤها عدم الرضا والكآبة والشعور بالسأم (مثل حيوات هؤلاء الذين لا يجدون أفضل من تناول سير الناس وإصدار الأحكام عليهم وعلى تصرفاتهم).

(207) لا تنظر مطلقاً إلى الوراء

في كل وقت نجلس فيه إلي أنفسنا ونفكر في اللبن المراق، والطفل الذي يسهر لساعات متأخرة أو سوء طباع أبنائنا أو التقرير الدراسي السئ لهم أو العودة للمنزل بعد الوقت المحدد أو النرجسية والأنانية لدي أطفالنا الذين لا يبغون اللعب مع غيرهم أو أي شئ آخر نقوم بانتقائه لتستمر حالة البؤس التي قد نحياها فإننا في كل ذلك نبعث برسائل. وهذه الرسائل مؤداها أن التفكير في ما مضى هو سبيل إلى حياة يحيطها البؤس من كل جانب.

انتظر! يوجد سبيل آخر! فهناك ما يمكن به أن يبث روح الشجاعة بالإضافة إلى تقديم يد العون إلي أبنائك المتطلعين للحياة: "في المرة القادمة، أنا موقن أنك سوف تكون أكثر يقظة وحرصاً عن ذي قبل. أو "الحوادث تقع دائماً". أو "إني متأكد أن ذلك ليس أفضل ما عندك وأنا متلهف لرؤية ما يحدث عندما تقفز حقاً في المرة القادمة" أو "أنا أعرف أنك طفل أكثر رحمة من المرة السابقة. وأراهن أنك سوف تكتشف مقدار المتعة الكبيرة التي قد تغمرك عندما تتعاون وتشارك في ذلك في المرة القادمة".

فأنا هنا لأذكرك بأن الكبار أيضاً يسقطون ما بأيديهم ولقد رأيت ذلك مرتين في المطاعم في هذا الأسبوع فقط. فإذا ظهرت النادلة وظلت وراءنا لأكثر من ساعة وهذا ما لا نقبله ولا يقبله صغارنا. فالحوادث تقع، والكبار يسهرون لساعات متأخرة بشكل متعمد. وقد لا يعامل الكبار الآخرين معاملة طيبة؛ ولكن نسامح أنفسنا ونستمر في طريقنا. وهذا علي الأقل ما نطمح إليه.

فعندما تركت منزل أبي بعد وفاته كنت أذرف الدمع عليه وقد كانت نفسي تتمزق وأنا أترك آخر مكان للذكريات وأقاوم رغبة جارفة للعودة مرة أخرى داخل هذا المنزل أثناء آخر نزهة قمت بها علي الرصيف في الحديقة الجانبية، وكنت أسمع صوته في أذني وعقلي . وكنت أستمع لصوته بوضوح وكلماته المأثورة: "لا تنظر إلي الخلف؛ ركز انتباهك علي الطريق!".

إن ردود أفعالنا على توافه الأمور والأشياء الثانوية يمكننا من التعامل مع اللحظات الحرجة التي تمر بحياتنا. فشكراً لك يا أبتاه! شكراً!

(208) وقت ملموس

في الأعياد والاحتفالات الخاصة بعيد الأب وعيد الأم تمتلئ الجرائد بأسماء الفائزين في مسابقة كتابة المقالة بعناوين مثل: "أمي الأفضل والأمثل لأن ..."، أو " أبي يجب أن يفوز لأن.." فالأسباب التي يقدمها الصغار والمتعلقة بمدي المثالية التي يستشعرونها في آبائهم تعتمد علي الوقت الملموس والفعلي الذي يقضيه الأبناء مع الآباء. لاحظ النمط الموجود في كل مقال أقوم بقراءته:

- أبي أفضل من يعانق !
- أنه مشغول جداً؛ لكنه لا يألو وقتاً لـ...
- يقوم بإخباري عن أشياء من قبيل...
- تقوم أمي بإعداد أشهي البسكويت لي..
- تقوم أمي بلعب الورق معي.
- قامت أمي بتعليمي كيف أغير زيت سيارتي.

فنادراً ما كنت أسمع أمي وأبي وهما يتحدثان عن كيفية قيام آبائهم بإغداق المال عليهما. أو كيفية امتلاكهما علي الأفضل والأمثل والأكبر. أو أن أولياء أمورهم يقومون بتوصيلهم إلي حيث يلهون أو إلى حيث يتعلمون؛ فآباؤهم وأمهاتهم تنتابهم مشاعر الخوف والقلق لأنهم يقومون بتقديم يد العون والمساعدة والمعانقة والحديث والتعليم.

ومن ثم، قم بقضاء وقت معين مع أبنائك اليوم. فـمن يدري: فقد تري تقديرهم وامتنانهم لك منشوراً في إحدي الصحف!

(209) عنـاق الأصابع

(مقدمة من آلان هاريس)

عندما تسنح الفرصة أمامك وبأي وسائل متاحة فعليك أن تغتنمها للتعبير عن مشاعر الحب. فليس الأمر معقداً، وليس الوقت متأخراً على الإطلاق.

***

كان أبي كيث على مشارف إجراء عملية جراحية وذلك لإزالة ورم خبيث في المخ وكان دائماً مرحاً؛ ولكنه كان قاسي القلب معي. وقد كبرنا ولا يزال بيننا فجوات وثغرات وذلك لأننا لم نفهم بعضنا. ورغم كل ما كان يقدمه لي أنا وإخوتي، كنت أدرك جيداً أنه يضمر لي الحب ولإخوتي كذلك؛ ولم يكن من الآباء الذين يصرحون بحبهم أو يظهرونه بالعناق وكان يخفي عواطفه خلف قدر كبير من خفة الظل والفطنة.

وبعدما تم وضع والدي - الذي كان يناهز من العمر في هذه اللحظة الستين - علي السرير وذلك لإعداده للدخول إلي غرفة العمليات، قامت أمي وإخوتي بالدعاء له وتمنيهم أن يرد الله له العافية. وعندما جاء دوري قلت له: " إنك تستحق الخروج من هذه العملية بكامل مواهبك حتى مع احتمال توقف دروس البيانو التي تعود إلى عام 1928. ولأول مرة في عمري كله يقول لي: "إنني أحبك"، فرددت عليه قائلةً: " وأنا أيضاً أحبك!". وقد كان الطريق إلي رأسه صعباً؛ حيث كان مملوءً بأفراد وأشخاص آخرين، لذا قمت بالضغط علي إصبعه الأكبر كضرب من ضروب المعانقة. ورغم أن العملية قد نجحت إلا أنها كانت لسوء الحظ بديلاً مؤقتاً ؛ فقد مات بعدها بقرابة العام؛ ولكن بعد إخبارنا بكل السبل بما لم نتمكن من سماعه من ذي قبل.

(210) اشـعر بالقعقـعة

ذهبت أنا وجورج إلي سباق السيارات بالأمس. فنحن نقوم بذلك مرة واحدة علي الأقل في موسم الصيف؛لأننا نجد المتعة في حضور مثل هذه السباقات، ومن ثم فإنني أتذمر وأشكو إذا لم نقم بمثل هذه الزيارات. فأنا مغرمة بسباق السيارات؛ ومع ذلك لا أحب سيارات إندي Indy Cars ؛ وذلك لأنها لا تحدث أي نوع من القعقعة أثناء سيرها علي ممرات السباق. في حين أن سيارات السباق الهارلي وأجهزة كاتم الصوت المهشمة تحدث هذا الضجيج وإذا كنت مكاني لشعرت بمدى الإثارة في هذا الضجيج. وعلى الرغم من اعتقادي بأن هذا الميل قد توارث لدي من خلال الجينات الوراثية من طريق أمي التي قامت بانتزاع الماسورة الطاردة للعادم وذلك لأنها مغرمة بسماع صوت قعقعة السيارات.

فقد كنا نذهب إلي متاجر البقالة سوياً. ولأن أمي كانت تعرف أن ابنتها تحب هذا النوع من الأصوات، فقد كانت تقوم بقيادة السيارة بسرعات جنونية الأمر الذي يجعلنا نضحك ونصرخ؛ حتى يتراءى لنا أن السيارة سوف تنفجر بنا فقد كانت بالضبط مثل هروبنا وتسللنا إلي الغابة. وبعد ذلك كانت تقود السيارة ببطء شديد حتى تصل إلى الممر الخاص بالسيارات بجوار منزلنا حتى لا يسمع أبي هذه الضوضاء ويتساءل "لماذا لم تفهم أمي هذا حتي الآن؟!"

والآن لا أقوم بالدفاع عن مفهوم "تلوث الهواء" (حيث كان يحدث ذلك في أيام لم نكن نحافظ فيها على البيئة)؛ ولكني أدافع عن الآتي: "حاول أن تجد شيئاً أنت وأبناؤك تشعرون أنه خاصتكم. شئ لا يمكنكم الانتظار حتى تستعجلون القيام به".

(211) عندما يتحدث الآخرون

دائماً ما أصادف كثيراً من الأقوال المأثورة التي تجد صدي في نفسي. فالأقوال المأثورة الجيدة مدعاة للإلهام واستثارة الفكر والحمية، وتصيب علي نحو ملائم ما نشعر به، وتعلمنا، وتثري أرواحنا، كما لا تنقطع فوائدها. وقد أضفت بعض هذه الأقوال المأثورة والمقتبسات علي جهاز الكمبيوتر الخاص بي ، حتي يظهر منها لي قول مفضل كل صباح. كما سجلت بعضها، وعلقت

بعضها علي لافتات ولصقت بعضها علي جدران حجرة مكتبي. وقد استظهرت بعضها عن ظهر قلب، وأقول منها في أحاديثي نقلاً ونشراً لها.

لتبدأ في إعداد كتيب للأسرة يشتمل علي الأقوال المأثورة، أو لتكتبها علي سبورة مطاطية أو حتي علي الثلاجة. علِّم أبناءك أن تكون عيونهم حادة كالصقور في التقاط هذه الأقوال من بين فقرات الكلام المكتوب. أطلب من كل فرد في الأسرة أن يكتب هذه المأثورات كلاً بتاريخها التي تم تعلمها فيه، ومصدر الحصول عليها. (فقد كنت أتمني أن أكون بقدر كافٍ من الحصافة حتي أستطيع أن أفعل ذلك). في كل شهر، اجمع ما جمعه أعضاء الأسرة من مقتبسات جديدة وشارك فيها الأسرة في مناقشة جماعية. ناقش معهم مدي أهمية هذه المأثورات، ومعناها بالنسبة لك، وما إذا كانت هذه الأقوال حكماً أو فكاهات أو أقوال ساخرة أو طلاسم لا سبيل إلي فك مدلولاتها، وشارك معهم قولك المفضل مع أولوياتك وأذواقك وغير ذلك كثير. ويا حسن الصدفة: هاك واحدة من فضلى مأثوراتي قد اشتريتها منقوشة على لوحة مؤداها: "لا تحاول أن تعلم خنزيراً أن يغني؛ ففي هذا تضييع لوقتك وإزعاج لخنزيرك"! وهلم جراً.

(212) الأسلوب السليم للأسر المختلطة

الأسر المختلطة

إذا كان لديك أسر مختلطة، إحرص علي ربط الأسرتين. وسواء وصل طفل للزيارة أو سيعود فيما بعد، وهو يشعر بأن عليه ترك كل مشاعر الحب، أو الطقوس المفضلة أو أحد الأبوين على عتبة الباب يمثل ضربة قاسية لقلب الطفل. إن هذه المشاعر الموجعة لا يمكن قهرها بين الشخصين. وعلى الأقل، فإن ما تسببه من ألم مبرح في القلب قد يملأ قلب الطفل الرقيق بالشعور بالذنب لأنه مستمراً في حب والده أو والدته أو يحب والداً آخر غير والده مثل زوج أمه أو زوجة أبيه، وبخاصة عندما يكون حنقك وغضبك واضحاً لا ينكر.

وإذا كنت تجد في نفسك رغبة في ألا يحب ابنك الشخص الآخر (زوج أم أو زوجة أب) وتعرب أحياناً بصوت مسموع عن آرائك حتى تحول دون حبه لأم أو أب أو زوج أم أو زوجة أب

حاول أن تعرض نفسك على استشاري في الصحة النفسية. والآن فإن تسميم العلاقة بين الوالد والطفل أو إشاعة جو من الكآبة في المنزل محض خطأ.

فأنا أدرك أن هناك مواقف يجب أن ينفصم فيها الوالد عن ابنه لأسباب حقيقية مثل سوء معاملة الطفل والإساءة إليه. ومع ذلك، فأنا أعني أيضاً إبعاد جروحك الشخصية، والغيرة، ومشاعر الانتقام من التفشي في غير المكان الصحيح. فأنت في حاجة إلى أن تحمي ابنك من أن يكون ضحية لهذا الجو النفسي غير الصحي وجدانياً.

(213) اركع لله

أحياناً تحلك الحياة أمام الإنسان وتسوَد في وجهه الدنيا فيفقد القدرة علي رؤية الأحداث، ويفقد الأمل، ويتسرب منه الصبر. وتعرف سيسيليا وول ما معني هذا الكلام؛ فقد تشاجرت وتشاجرت مع ابنتها عندما كانت في المدرسة الثانوية.وهي تقول الآن: "لقد أصبحنا قريبين لبعض جداً!" وفي الواقع لا تألو سيسيليا جهداً أن تكون جزءاً مهماً وكبيراً في حياة ابنتها الأسرية الآن.

وتقول إن الطريقة للاتصال برحمك ولا سيما في الأوقات الحالكة العصيبة تكمن في الصلاة. ومزيد من الصلاة! فإن الصلاة سوف تهدي أبناءك وتضفي عليك صبراً. حاول أن تفهم ما يدور في حياة ابنك الصغير، ولا تتركه لنفسه!

وتقول سيسيليا: " حقاً لقد كانت طفلتي تريد الحياة المستقلة وقد كان من الصعب علي نفسي أن أقطع هذه الصلات الوثيقة".

(214) طقوس الصباح

لقد بدأت أخيراً ومنذ فترة قريبة أن أهتم بأظافر أصابع قدمي. وفي أثناء حوار ممتع بيني وبين السيدة التي تعتني بقدمي تلقيت أعظم النصائح التي استفيد بها في حياتي: فقد قالت لي السيدة أن أمسح ما بين أصابع قدمي عقب كل حمام. وقد استطردت السيدة شارحة مدلول ذلك فقالت: " انحني بعض الشئ، ثم امسحي ما بين أصابع القدمين ودلكيها جيداً. فهذه الطريقة جيدة

ومجربة في الحماية من جميع الفطريات التي قد تنمو في هذا المكان؛ فقد تذهلين إذا ما فكرتي في هذا الأمر. فكم مرة يهتم أحدنا أن ينظف ما بين أصابع قدميه!! فأقصي ما نقوم به أننا نحرك الفوطة إلي أعلي وإلي أسفل علي القدم بأكمله." وقد جربت نصيحتها النظرية في أقرب حمام تناولته بعد ذلك، وقد كانت السيدة علي حق؛ فقد عشت حياتي السابقة دون الاهتمام بشئ علي نحو جيد.

ففي حياتي كلها، أستطيع أن أتذكر أن قدمي قد أصيبتا مرتين فقط بمرض "قدم الرياضي" ath-lete's foot وأنا الآن في سني هذه، أعاني من بوادر نمو الفطريات بين أصابع أحد قدميً (إنني أعرف ما تفكر فيه! ما جدوي الكثير من هذه المعلومات في هذا السياق!!) ولكن النقطة المهمة هنا أن نعرف مقدار الأشياء التي نتغاضى عنها في الحياة بما في ذلك التفاصيل حول أطفالنا!

فلو كان أبناؤك في سن لا تزال أنت الذي تجففهم بعد كل حمام، تذكر أن تجفف جيداً ما بين أصابع أقدامهم. ومن يدري ماذا عساك أن تحميهم منه أو ما قد تكتشفه عنهم خلال هذه الطقوس الحميمة والمنهجية البعيدة تماماً عن مسألة القدمين! وإذا كان ابنك هو الذي يجفف نفسه بنفسه، فقل له هذه الدرة من درر النصح والحكمة. ولا تنسَ أن تضرب له القدوة الحسنة في المنزل أمام ناظريه!

(215) قل ما تريد علي الورق

إذا كان لديك الميل نحو الانفجار غضباً أو في إطلاق "المحاضرة رقم 47 والتي تبدأ عادة بقولك: "لقد أخبرتك بهذا الأمر ألف مرة قبل الآن!!"، فلتكتب ما تريد على الورق؛ ولا تكتفِ أن تتذمر شفاهةً، فعندما تصرخ فيهم دون أن تدون لهم ما تنصح به، فإنهم يعتادون الصراخ منك ويألفون نغمة صوتك الذي يصبح بغيضاً إلي قلوبهم؛ فالوضوح قد يجد طريقه بسرعة بعيداً عن الهيستريا الصوتية.

ولربما وبعد تدوين شكواك على الورق قد يزداد حنقك. ومهما حدث بعد ذلك لن يكون له أهمية تذكر!

(216) الابن الوحيد والأفضل

عندما كان برت يقترب من السنة النهائية من المرحلة الثانوية، تلقي تقريراً عن درجاته لا يرقى إلى المستوى المطلوب (على الأقل لم يكن بالتقرير ما يجعله يبتهج إلى الحد الذي كنت آمل فيه)! ولأن تقريره وصل من المدرسة بالبريد في منتصف النهار، فقد كان لدي الوقت أن أدرك أنني بحاجة إلي كتابة مذكرة للتعبير فيها عن مشاعري بدلاً من أن أنهال عليه بالهجوم الشفاهي عندما يدخل من الباب. (فقد أكون جيدة في التعبير عن مشاعري كتابة علي نحو أفضل من الصراخ). وقد كتبت علي ورقة صفراء اللون في أحد طرفيها: " من أنا؟"، وعلي الجانب الآخر كتبت: "أهدافي وما أخطط له لتحقيقها". وقد فكرت أنه سوف يمكث بحجرته لساعات طوال متأملاً هذه القضايا الصعبة بعد أن رأى تقريره المدرسي. وقد هدأ هذا من روعي وجلست منتظرة إياه.

وبمجرد انتهائي من إعداد كوب من الشاي المثلج، اندفع من حجرة نومه وسلمني تقرير المدرسة واختفى خارجاً من الباب. ووجدته مدوناً على الجانب المكتوب عليه "من أنا؟" ما يلي: "أنا برت هاسكنز، الأفضل والوحيد. أما بالنسبة لأهدافه فقد كانت تتضمن العيش بالقرب من الجبال، والحصول على وظيفة يحبها، وامتلاك كلب، وأن يكون لديه أصدقاء أوفياء ... الخ. وقد حصل على ما هو أكثر من ذلك بكثير. وهو يعرف تماماً من هو. ولكن رغماً عن ذلك، كنت أنا أمه الوحيدة وشخصه المفضل، الذي أصابني الارتباك.

يقبع داخل أعماق طفلك كل الإجابات التي يطلبها منك. لا تفترضي معرفتك بشخصياتهم. والأمر لا يتعدى إلا مجرد مساعدتهم على اكتشاف أنفسهم. وربما يكون كل ما يريدونه هو مجرد سؤال فحسب.

(217) قطعاً تتحقق الأحلام

عادة ما أسمع أولياء الأمور عندما يُسألون ماذا يدرس أطفالهم أو ما طموحات أبنائهم من الدراسة عندما يبلغون رشدهم وهم يقولون بصوت أجش على قدر ما أستطيع أن

أتذكر: "ما أهمية ذلك الأمر؟ إنه يريد أن يكون طبال في فرقة (أو ممثلاً أو منتجاً سينمائياً) ثم يتنهد الآباء ويقلبون عيونهم في استهجان، ويقضون وقتهم في تحريض الطفل الساذج حتي يعرف مستقبله في النهاية فيضيئوا له ليله المظلم. وهذا النور الذي يشرق في حياتهم يعلنون له في غضب: " لن تستطيع أن تكسب رزقك بهذا الشكل يا أحمق!!".

وأيضاً، أسمع عادةً منتجي السينما الشهيرين وفناني الطرب والممثلين والممثلات والروائيين يقولون: "كنت أعرف منذ نعومة أظافري أنني سوف أكون هكذا! تذكر المرة القادمة أنك و أنت تتنهد أن تتعلم كيف تحترم أحلام طفلك. فلكي تتحقق الإنجازات العظيمة، يجب أن يكون الحُلم في المقام الأول!

وأثناء ممارسة عملك في احترام احلام أبنائك، ما هي أحلامك؟ سمعت ذات مرة هذه الكلمات المتعمقة المعني في هذا الموضوع والتي مفادها: " لم يفت الوقت أن تصبح ما كنتَ تتمناه في الماضي أبدا!!" آمين.

(218) لقاءات شهرية

(مقدمة من سوزان ماك كولين)

إن تعلم أطفالنا احترام ما نعلمهم إياه هو قيمة في حد ذاته.

***

أنا وابنتي البالغة من العمر سبعة عشر عاماً كنا نحجز ليالي الجمعة من كل شهر لقضاء ليلة لا يشاركنا أحد فيها . وقد كانت تلك الليالي هي سباق الماراثون في مشاهدة الأفلام السينمائية فكنا نقوم باستعارة أو تأجير أربعة أو خمسة أفلام فيديو بعضها من اختياري وبعضها قد وقع عليها اختيارها ، وبعضها كنا نتفق عليه سوياً ، وكنا نحدد الوجبات الخفيفة والمشروبات المفضلة لدينا، ونطلب عشاءنا من محلات خارج المنزل مثل البيتزا أو كنتاكي، وكنا نقوم بإغلاق باب المنزل ونتجاهل التليفونات ونقترب من بعضنا التماساً للدفء.

كنا نقهقه ضحكاً، ونضحك مرحاً، ونبكي، ونصرخ، ونتناقش معاً. فقد كان وقت رائع من

أوقات اتصالنا وترابطنا. وكان كل منا يعلق علي الأفلام ما أحببناه فيها وما لم نحب، الحسن فيها والرديء ، وأيهـا يمكن أن نشاهده تارة أخـرى، وأيها لا يجب أن نضـيع عليه لحظة أخـرى. وفي كثير من الأوقات كـان موضوع الأفلام يجلب لنا موضوعات للتحـاور والتحادث الرائع، وكيف ترتبط بحياتنا تلك الموضوعات أو بحياة من نعرفـه . وكانت تستمر المحادثات أحياناً لأيام طوال. كنت أحب القرب الذي نشترك فيه وكيف نصبح أكثـر اقتراباً عندما نفعل ذلك . فقد ساعد ذلك كلينا على رؤية جانب آخر لم يكن ليدركه بسبب أحداث اليوم .

وقـد أدركت مدي خـصوصـيـة هذا الوقت بالنسـبة لابنتي عـندما اتصل بهـا صـديقهـا أثناء مـشاهدتنا للفـيلم في منتـصفـه فاعـتذرت لـه قـائلة أنـه يجـب أن يتـصـل في وقـت لاحـق في اليــوم التالي لأن الليلـة ليلـة الماراثون مـع الأم .

(219) بدد همومك بالضحك

هل سمعت أمزوحـة مؤخراً ؟ هل قمت بفعل شيء من السذاجـة بحيث أضحكك ذلك علي نفسك ؟ هل شـاهدت فيلماً لـلرسوم المتحـركة قتلك ضـحكاً ؟ إن كان أي من هذه الأشيـاء قد حدث معك، فلتمرر هذه القصص إلى أطفالك ولتسألهم عن أي من هذه القصص قد أضحكهم في هذا اليوم.

شجع على اللقاءات المـتزجة بالضحكات. تعمد أن تكـون نموذجاً لهم يهب لهم هذه الموهبة في إضحاك الآخـرين . فالمشاركة في الضـحك تبدد التوتر ، ويمكن أن تكون فـترة انتقاليـة للعفو ويمكن أن تسـاعدنا في الإستـشفـاء وطول الحياة بـكل ما تعنيه هـذه الكلمات من معـاني . وإنني أعتقد أن تنميـة روح الفكاهة هذه، والمحافظة عليها، هي أحد المباديء الأساسـية للتربية الوالدية . وكما ورد في الإنجيل فإن السعادة هي طب القلوب ودوائها .

(220) الأفضل يأتي أخيــراً

وقت النوم

(مقدمة من لندا بيرك)

بدأت طقـوس العمل عندمـا شرع زوجي في أحـد الأعمـال المتخـصصـة في زراعة الحـدائق والأماكن الخضراء كعـمل إضافي للعمل الأساسي الذي كان يشتغل به من التاسعـة صباحاً حتي الخامـسة كـمهندس . وقد جـعلت مطالب جدول عـمله من النادر تمضيـة الوقت مع أولاده. ولم يكن مستغرباً أن نجده يتناول عشائه في التاسعة من مساء كل يوم .

وفي ذات ليلة دلـف إلي سريـره مع أصغــر بناتـه فقالـت لـه : "أبي : أخبرني عن يومك؟". وقد حـاول أن يتغلب عـلى مسحـة الإرهاق التي اعـتلته، بسـرد مجمـل الأحداث والابتعـاد عن التفاصيل. فقاطعتـه قائلة: "لا يا أبي : أريد أن أعرف كل شيء عن يومك كيف كان ! وبعد ذلك أريد أن أخبرك عن يومي أنا كذلك".

فأصبح وقت النوم تحت دفء الملاءات عادة ليلية لمشاركة أطفالنا ، والاتصال بأبنائنا ، فكانت حجرة النوم هي المكان الذي نخلد فيه إلي السكينة والراحة عند نهاية كل يوم . فقد كانت الحجرة مظلمة ، ولم يكن يزعـج الهدوء الذي كنا فيـه إلا صوت المروحة وطنينهـا . وكان كل منا يدلف تحت غطائه ، ماسكاً بالآخر حـتي كانت أرجلنا تتصل ببعضنا البـعض. وفي تلك اللحظات قبيل النوم مباشرة كنا نقـوم كل منا بأن يحكي عن يومه كيف كان. حتى أن ابننا ذو الأربعة عـشر ربيعاً كان يستمتع بهذه اللحظات شديدة الخصوصية بمفرده - أو مع الآخرين بجانب أمه وأبيه.

فعـرف أبناءنا أنه مهمـا كانت حياتنا مـليئة بلحظات التـوتر والجـنون فإنهم يمكنهم الاعتـماد علينا في الاستماع إليهم والتحدث معهم ،واحتـضانهم قبل أن ينقضي اليوم كله . فقد عرفوا أننا ندخر لهم أفضل ما عندنا في نهاية اليوم.

(221) الموهبـةُ أم الاجتـهاد

ولد برايان طفلاً عـنيداً ... وإنني أقول عنيـداً بكل ما تحـمله الكلمة من معـان . وإنني اندهش

الآن أنني أجد أن نزع بعض بقايا شعر في أنفي أسهل وأقل ألماً من الألم الذي أشعر به إذا حاولت أن أقنع ذلك الطفل العنيد علي التعاون مع الآخرين. (نعم، فالأمر كان أحياناً على هذا النحو من السوء).

أما اليوم فقد صار برايان مهندساً مثل والده . فالعنيدون يصبحون في العادة مهندسين جيدين لأنه لا شيء قد يحدث حتي يقولوا، مهما كان عملهم، إنه عمل جيد. ومع هذا لا يمكن أن يكون المهندسون فعالون تلقائياً مثل بريت ومثلي. (ولنفكر في ذلك الأمر لاحقاً، ونزيل مكان الفوضى لاحقاً ومهما تأخر ذلك إلا أننا الآن أكثر فعالية) . فبرايان وزوجي هما شخصان منهجيان بطبيعتهما، جبلاً على الحساب والقياس والتخطيط والإعداد والإجراء .

فهل طفلك فعال أم مثل الآلة الحاسبة؟ تذكر، أن العالم لا يمكن أن يسير بأحد النوعين من البشر دون الآخر ، حتي تسير حركة الحياة علي نحو من السلاسة ، مثل العمليات الحسابية التي تجريها آلة الحساب . فإذا ما أظهر طفلك ميلاً شديداً نحو اليأس والإحباط في أن يكون أحد الرجلين – فيجب أن تضع في اعتبارك ما يلي: إن وظيفتك ليست أن تصطدم مع من جبله الله عليه من الطباع ولكن المطلوب منك أن تستهدف تغيير هذه الطبائع.

(222) تلقي الدروس والعبر

في لحظة غير معتادة تماماً ، تبجح ابني الذي في سن المراهقة بكلمات لا تزال تؤلمني . فقد كانت تعليقاته قاسية لاذعة ، وربما صدرت منه بشكل خاطيء .

فقلت غير مصدقة: "لا أستطيع أن أصدق أنك قلت ذلك لي !! " . فقد كنت مذهولة حتي أنني رغبت أن أرد عليه الصفعة بمثلها . وقبل أن أستطيع أن أنبس ببنت شفة ، تحدث إليّ تارة أخري .

فقال صراحة وبدون لجلجة : "لقد أصبحت تتحدثين مع أبي بهذه النغمة مؤخراً ". فقد أصبحت أنا وابني نتحدث ، وكان رأسه برأسي وأدركت سريعاً أنني سمعت الحقيقة . فقد سمعت القوة والصدق على لسان ابني . ووقفت من ابني موقف المتهم المدان.

ولكن الكبرياء والأنا العالية هما اللذان دفعاني أن أرد الصاع صاعين ؟ أن أضربه! ولكني اختلقت لنفسي الأعذار . غرقت في حالة من الإنكار . ألقيت باللائمة علي حالة التعب والإرهاق والإنشغال في حياتي . أيهما كان أثره أقوي عليّ مبدئياً . ولكن من خلال جرعة ضخمة من النعمة التي لا أستحقها ، والتواضع الذي جعلني أعترف بالحق وأتلقي الدروس والعبر من إبني ، لقد حان الوقت أن أصبح مسئولة عن نفسي ، وقد كنت ممتنة جداً علي الشجاعة التي انتابت إبني الذي ساعدني علي أن أري الخطأ في أساليب حياتي.

استمع إلي أطفالك فهم يعرفون الكثير من الأشياء.

(223) فناجين صباح يوم السبت

لا أحتسي القهوة ، ولكني أشاهد الناس وهم يهرعون إلي متاجر بيع القهوة الخبيرة بالجيد من أنواعها، وهم يطلبون "أجود أنواع البن". وبينما أشاهدهم علي هذا الحال فإنني أدرك أن هناك أكثر من مجرد الطعم في القهوة أو مادة الكافين – إنه أحد الطقوس الشائعة لإضفاء نكهة خاصة علي البن ، وتجعل القهوة ذات مذاق خاص ، (متفقين !! الكافين مادة مهمة في القهوة ، ولكن هناك أكثر من مجرد الكافين) . قد تكون الحياة متعبة حتى أن بعض الصور البسيطة لطرق العمل قد تبعث على الدفء ومرحبة بالنسبة للأسر أيضاً.

قم بجولة إلي محل لبيع فناجين القهوة . دع كل عضو في الأسرة بما فيهم أنت أن يشتري فنجاناً يشعر أنه مناسب له (كأن يشبه سرير الدب اللعبة الخاصة به). كما يجب أن يختار الحجم المناسب للفنجان . والعمق المناسب (فالفناجين الدقيقة، الطويلة تحتفظ بسخونة المواد، والفناجين القصيرة الواسعة أفضل للبعض عند تناول الشراب فيها. علي كل قدره بما يناسب طباع الناس ورغباتهم). دعهم يختارون الألوان المناسبة ، وكل شيء مناسب لهم في مواصفات الفنجان.

ثم بعد ذلك ، اختر لفنجانك يوماً خاصاً مثل فنجان قهوة الصباح ليوم السبت أو الأحد (أو أي يوم آخر تختاره). لا تستخدم هذا الفنجان إلا في يوم خالٍ من التوتر والسرعة . فإن رؤية فنجانك وأنت تتحرك به في يوم مفعم بالنشاط ، مزدحم بالعمل – علي غرار الأنواع القوية من

القهوة قد يذكرك بما قد يجد من أشياء تملأ حياتك بالأشياء الجميلة . ثم تحقق بعد ذلك مما إذا كان هذا الأمر سوف يجدي معك.

(224) التمثيـــل

قمت بإلقاء الخطاب الافتتاحي الرئيـسي في أحد مؤتمرات المؤلفين الشبان ، وأمامي 500 طفلاً من الصف الثالث حتى الصف الخامس . ولأن طفلي الآن بلغ الثلاثين من عمره فقد جلست أمام صف من تلاميذ الصف الخامس من قبل، ولذا فقد أتذكر (أو أتعلم ونحن في هذا القرن) بالضبط ما نوعية الأطفال في هذا العمر . فما تعلمته من ملاحظته في يوم عندما كان الأطفال يقومون بتمثيل بعض المسرحيات القصيرة التي قد قاموا من قبل بكتابتها إن هؤلاء الأطفال حقيقة يرحبون بالتفاعل، وأن لديهم خيالات خصبة متجددة دوماً. وأثناء قيامي باستجماع أطراف الحديث كنت أضع هذه الأفكار في الاعتبار.

وعند نقطة معينة من عرضي التقديمي اعتلى بعض المتطوعين المسرح . وقد قمت بإعطاء كل منهم قطعة من الورق وعليها سيناريو واحد، وبعض العبارات الداعمة المجهزة للقراءة . وفي ذات مرة كان هناك فتاة ترتدي الطراحة التي ترتديها المرأة ليلة عرسها. (وبالطبع ماج الأطفال وهاجوا، وأعربوا عن حبهم!). وطلبت منها ومن عريسها أن يقترب كل من الآخر ، وحينئذ طلبت من العريس أن يمثل دور المغمي عليه . ثم طلبت من الأطفال أن يفكروا ماذا عساه قد حدث له. فما أتاني منهم من منظومة واسعة من التصورات الممكنة كان مذهلاً .

حاول أن تجدد لعبة البانتومايم القديمة . فالاحتمالات والتخمينات سوف تعطيك إشارة إلى ما يمكن أن يسبح في خيال الطفل. وبالإضافة إلى ذلك، سيصبح الوقت المنقضي معهم عن حب ورغبة، مليئاً بالحيوية والمتعة .

(225) وقت الاستحمام

عندما يكبر الأطفال ويستطيعوا الجلوس في حوض الاستحمام واللعب فيه (وأنا أقصد شيئاً

مختلف عن ذلك الحوض المصنوع من البلاستيك للأطفال الرضع) ، فكري في وقت الاتصال بأطفالك في هذه اللحظات والطقوس الخاصة بعملية الاستحمام . فبدلاً من أن تتصلبي وتتشنجي، غيري سلوكك إلى استبشار للمرح وتوقع للبهجة. أحضري لهم اللعب ومنشفة وبرية وغني لهم أغنية تتوافق مع ما يتطاير من ماء، وما يصدر عنك من نغمة، فأنت وزوجك (نعم ! كلاكما) يجب أن تجثوا علي ركبكما (وأنتما تتكآن إلى منشفة حتى يمكنكما النهوض مرة أخري)، ويجب أن تلعبا مع أطفالكما وتدعكهما، وتشطفوهما بالماء. فماذا لو تبللتم بالماء المتطاير ! أنتم لستم مخلوقين من مادة يصهرها الماء. (فليس من مشكلة في ذلك !)

لا تنسيا أن تجففا ما بين أصابع أقدامهم أبداً لا تنسيا ذلك.

(226) الفطيرة بأكملها

(مقدمة من ميكي نيلسون)

أنا وطفلي ابن الحادية عشر أو يزيد نحب أن نقضي يوماً كاملاً في البحث عن الأشياء التي نعملها سوياً . وعادة ما نبدأ الرحلة في البحث عن الأسواق التي تتاجر في الأشياء القديمة، ثم ننظر ماذا هناك. وفي هذا فرصة لنا أن نتعلم بعض الأشياء عن الماضي الذي قد لا نعلم عنه شيئاً. كما تقدم لنا هذه الأدلة الفرصة لرؤية الأنواع المختلفة من الأشياء التي تهمنا بشكل فريد، مثل ولع ريكي بالحفريات والأنواع المختلفة من البطاقات الرياضية (ويجب ألا ننسى محل بيني بيبيز Benie Babies !) .

وفي آخر اليوم قد نذهب للعب البولنج. فهي لعبة مفعمة بالبهجة والمتعة وتعطي لكلينا الفرصة لأن يعلم بعضنا بعض الأشياء الأخرى. وسوف يقوم ريكي باقتراح أشياء حول الكيفية التي يمكن أن ألقي بها الكرة . وأنا أيضاً أقترح عليه كيف يقترب من حارة الكرة . وهذا الوقت أيضاً يعطينا الفرصة للحديث عن الأشياء التي تحدث في حياته بطريقة غير تصادمية. وبدلاً من أن تتدخل الأم وتتطفل في شئون حياته في هذه الفترة تقوم الأم والإبن بالاستمتاع بالوقت والحديث عن أشياء تحدث في حياتهما اليومية.

وفي نهاية اليـوم ، نذهب إلي محل لبيع شرائط الفـيديو ونختار فـيلماً يعجبنا مـشاهدته نحن الاثنين ، ونعود إلي المنزل لنرقـد علي السرير ، ونشاهد الفيلم. وهذا الاسـترخاء يعطينا وقتـاً طيباً للدنو من بعـضنا البعض والتـضام التمـاساً للدفء . وحـينئذ أعـبث أنا في شعر ريـكي بيدي أو أدعك قدميه. ويبدو أن ذلك يساعده علي الاسترخاء قبل أن يغمض عينيه التماساً للنوم .

إنني أتذكر هذه الأوقات الجـميلة معه . وأعتـقد أنني حين أصبح امرأة عـجوزاً فإن هذه الأيام وهذه الأنشطة المشتركة سوف تكون أكثر الذكريات التي أقضي وقتي مستمتعة في استدعائها.

(227) أنت الذي بدأت

قبل أن ننخرط فـي السعادة التي تعود علينا من تلك الأشـجار الصناعية تنحـشر أسرتي داخل السيارة من أجل الحرب السنوية لشراء شجرة عيد الميلاد. وقد أحب أن أستعمل كلمة "التبذير" أو "المغامـرة" بدلاً من "حرب"، ولكـننا كنا نتمكن أحـياناً من أن ننخـرط في مجـادلات (فالشـجرة سمـينة جداً، أوقصيـرة، أو طويلة أو غالية! أو ملتويـة أو دميمة المنظر، أو أياً كـانت النعوت التي ننعتها). أو أحياناً قد نتجمد حتي الموت لأنه يتصادف أن يكون هذا اليوم هو أكثر الأيام برودة في العام ، وحتي أشجـار عيد الميلاد كانت تتجمـد هي كذلك فتتجمع أطرافهـا من الصقيع مثل ديك رومي مجمعة أطرافه حتى تستطيع أن تحشوه أثناء إعداده للطهي.

وفي ذات عـام كنا نتناقش كـيف نحـاول أن نحـسن أسلوبـنا. فكنا نتكلف الابتـسـامـة علي وجوهنا - وكنا لا نري إلا القليل منها لأننا كنا متكدسين بعضنا فوق بعض في السيارة . وقبل أن نصل إلي أول مكان لبيع الأشجار - بحوالي نصف المسـافة (ونحن عادة نزور العديد من الأماكن في تلك الأثناء)، انفجر جورج في الغناء، بطريقته التي تخلو من النغم إلي حد ما ولكنها مبهجة، فقـد غني أغنية مـبتكرة كان مـؤداها : "انطلقنا لإحضـار شجـرة الميلاد - شجـرة الميلاد يا شـجرة الميلاد"!! وانخرطنـا جميعاً في الضـحك لعدة أسباب (لم يكن الغناء من طـبع جورج) وكل عام تلي ذلك، كنا في وقت مـا أثناء مـغامـرة شجـر أو شـجرة عـيد الميـلاد إمـا أن نذكر هذه الحـادثة الظريفة، أو ننخرط في ترديد تلك الأغنية السخيفة.

فالموسيقي تهديء من روع أقصي الحيوانات، كما يقولون. فربما كان اختراع أغنية للأسرة لأي مناسبة قد يصبح من الأشياء المفضلة لأسرتك. ويساعد على إنهاء أي صراع أسري.

(228) شـنطة المفاجآت

أثناء سنوات نموي، ومـتي كنا نتسوق في أحـد المتاجـر التي تبـيع شنط السوق، كـان والدي يشترون لي واحـدة. وكنا لا نزور هذه المتاجر كـثيـراً، ولكـن عنـدما كنا نفعــل كنـت أسـتيقن في نفسـي أن لحـظة سـاحرة سوف تحدث في حياتي.

كنت أقف وأنظر إلي كل الـشنط (وأحيـاناً الصناديق) وكنـت ألتقط كل واحـدة على حـدة، وأفكر في وزنها واحـتمالات ما قـد تنطوي عليه، متـخيلاً ما سـوف يكون بها من كنوز قد أعـثر عليها صدفة عند البحث في بقية البضائع في هذا المحل. فلا أكاد أذكر كنزاً واحداً معيناً ولكني لا أعرف ماذا تخبيء عنه تلك الصناديق كلها . كنت عادة أخرج من ذلك كله بأشياء جميلة وأخري محل للتساؤل. ولكن في أسـوأ الفروض لم أكن أحتاج إلي شيء من كل ذلك! ولكن لاشك أن هناك من كان في حاجة إلي هذه الأشياء ، ويمكنني أن أعطيهـا هبة أو أتبرع بها لإحدي محال بيع الروبابيكيا أو حتي لجهة تجمع الأموال الخيرية.

وكنت أتبع هذا التـقليد نفسـه مع أبنائي وأحياناً أخـرى كنت أضعـها لهم وكأنهـا أحد هدايا سانتا كلوز. وكـنا نضحك سوياً، ونترقب ونكتـشف. فماذا تنتظر أكثر من ذلك مـن شيء تشتريه بأقل من خمسة دولارات؟ (أحياناً قد لا تحصل فيها علي شيء إلا الحلوى!).

(229) خطــوة خطـوة

فلتأخذ جـولة قصيرة! ولكن إذا فعلت ذلك فلتـصطحب طفلك معك. فالمشي فرصـة مهدئة للأعصاب بانيـة للجسم موسعة لشـرايين القلب ، وهي فرصة قد لا تسنح للتحـدث في أمور قد يصعب التطرق إليـها في حالة الجلـوس متقابلين، وفـي محاولة متـعمدة لتـعلم شيئـاً جديداً عن طفلك. فالمناظر التي تراها والتجوال الذي تقوم به يوفر فرصاً كبيرة للتحادث مع طفلك.

(230) الحياكة من أجل لم الشمل

قام صديقي لاري تيرنر بوصف أحد أيام العطل التي قام فيها بجمع شمل أفراد عائلته الكبيرة سوياً. حيث قام خلالها بتجميع شمل أبنائه وزوجاتهم وأبنائهم حيث كانوا يحملون القماش المقصوص والخيوط ويصعدون بها السلالم حتي يصلون إلي الحجرة التي تمكث بها دونا زوجته والتي تقوم بحياكة هذه القطع. ثم يعيدون بعض المنتجات التي تم تنفيذها إلي أماكنها حسب التصميم . وفي تمام الساعة الثانية صباحاً كان اللحاف قد انتهي.

يالها من فرصة عظيمة لجمع شمل أسرتك الكبيرة . فكل ما تحتاجينه هو شخص يستطيع استخدام ماكينة الخياطة في صنع لحاف بسيط للأسرة بدون أهداب أو كشكشة وبمربعات كبيرة. أطلبي من كل شخص (أو ابعثي إلى منازلهم إذا كانت الأسرة ممتدة عبر البلاد) أن يحضر بقايا الأقمشة من محلات بيع الأقمشة أو البحث عن الأشياء المطلوبة في الملابس البالية التي يريدون التخلص منها. كما يمكنك تقسيم العمل بين قص وتنظيم وخياطة. كما يمكنك أيضاً إرسال اللحاف للحياكة بالخارج إذا لم يملك أي فرد من أفراد أسرتك ماكينة خياطة.

إن الإتقان والجمال ليس الهدف. ولكن الهدف يكمن في ربط شمل الأسرة وتجميع أفرادها.

ويالها من هدية عظيمة لوالد هذه الأسرة أو لوالدتها أو لأي شخص مريض في هذه الأسرة، عندما يجدون أجسامهم وقد التفت بمجهودات (وأقمشة) جميع أفراد الأسرة.

(231) عزلة الشيخوخة

كثيراً ما نصف أحد الأقارب بأنه بعيد من حيث درجة القربى، وقد أصبح كثير من الأجداد ينعتون بهذه الصفة أيضاً، وأنا أعرف الكثير من الأجداد يقومون بتربية الأحفاد (قد يكون بعضهم قد قرأ هذا الكتاب). ولكن ما أقصده بحديثي هذا أن معظم الأجداد اليوم قد بعدوا كثيراً عن مجال رعاية الأبناء اليومية . وأعتقد أن هذا هو السبب الرئيسي الذي يجعل كثير من الأجداد يرددون عبارات الذين سبقوهم حيث يقولون "أن شعور الفرد بأنه أصبح جداً شعور جميل للغاية لا يعادله أي شعور. فهذا كل مايطمح إليه المرء وهو أكثر من أي شيء سمعته. وأن هذا الشعور

يجعلك تتمنى أن تصبح جداً في أقرب وقت ممكن".

والسبب الثاني الذي أعتقد أنه يجعلهم يفرحون بها هو أنهم خبراء موسمين. فقد تعلموا كيفية تحديد الأشياء التافهة حتى لا يثيروا أية مشكلات من لا شيء. فلديهم حكمة الإدراك المؤخر. مثل المقولة التي تعني: "لا أحد يموت من أشياء تافهة". فلديهم القدرة على التخلص من الأشياء الضارة.

تحدث إلى الأجداد، واسألهم ما الذي كان يثير غضبهم كآباء ويتمنون الآن لو لم يحدث ذلك. افترض أن لديهم الحكمة لنقل معرفتهم لأنهم عاشوا نفس الموقف مسبقاً - وهو موقفك الآن. وعليك أن تضع في اعتبارك أنهم يمسكون بمفتاح العلاقات السعيدة مع أطفالك. وإذا كانت أو مازالت علاقتك بوالديك سيئة ، فإن طرح هذه الأسئلة قد يساعد في إصلاحها. وإذا كان من المحال قيام هذه العلاقة، عليك اللجوء إلى شخص وسيط أكبر. ثم تعلم من هؤلاء الأجداد ما هي الهبة والنعمة التي يمكن أن تحصل عليها من علاقات سعيدة وهادئة.

(232) المذكرات الملصوقة

في نهاية إحدي الدورات التي حضرتها كان على كل شخص في المجموعة أن يكتب كلمة عن الإسهامات الإيجابية التي قام بها كل فرد منها. وقد قاموا بكتابة هذه الملاحظات علي قطع ورقية يمكن لصقها على قمصانهم. وفي نهاية اليوم، قمنا بتجميع عدد كبير من الملاحظات الإيجابية عن أنفسنا لم نكن نتخيلها على الإطلاق. وقد كانت بحق تجربة فعالة وقوية ومازالت لدي البطاقة التي تحمل اسمي أثناء هذه الدورة.

قم بعمل ذلك مع أطفالك ثم اجعلهم يكررون ذلك معك أيضاً. كما يمكنك أن تشتري بعض الفانلات القطنية (أو قم بالبحث في أدراجهم عن فانلات مستعملة). ثم أجعلهم يكتبون الكلمات أو الملاحظات الإيجابية بحبر سهل الإزالة. واستخدم ألوان متعددة وأكتب عليها التواريخ. وعندما يواجه أحد أفراد أسرتك أو أنت شخصياً يوما عصيباً، يمكنهم ارتداء هذه القمصان ليتذكروا أن هناك أشياء طيبة كثيرة في حياة الإنسان وهي أكثر بكثير من الأيام أو

الأوقات العصيبة. وعندما تراهم مرتدين هذه القمصان، ستتذكر أنت أيضاً أن هناك جوانب طيبة كثيرة في شخصياتهم وهي أكثر بكثير من الجوانب السيئة.

(233) راقب الأشياء الصحيحة التى تفعلها

عندما تصنع شيئاً عظيماً أو صحيحاً في حياتك ، تكلم عنه أمام أطفالك وعبر عن الرضا الذي تشعر به لأنك أنجزت أحد هذه المهام علي أكمل وجه. وعندما تفعل ذلك فإنك تتيح لهم الفرصة لكي يقوموا بعمل نفس الشئ.

(234) القواقع وذيول الكلاب

لا يرغب كل شخص في اقتناء قطة أو كلب (والكثير لا يستطيعون لمعاناتهم من الحساسية). ولكن كل شخص سواء كان مستأجراً لشقة أو يمتلك منزلاً يمكنه اقتناء أحد الحيوانات الأليفة وأنواعها ليس لها حدود. وعلى مدار سنين تربيتنا لأبنائنا كان لدينا كلاب، وحيوان العَفَل الذي يشبه الجرذ، وأنواع سرطانات البحر، والأسماك. وقد تعلمنا الكثير عن هذه الأنواع وعن أنفسنا أيضاً، بجانب الإحساس بالمسئولية تجاههم. والكلاب، بالطبع، تقدم حباً غير مشروط وتطيع أولادنا، حتى عندما لا نقوم بذلك (والعكس).

فحيوان العفل نموذج للعناق من أجل الدفء (ودوره المعروف في تحريك العجلات). أما سرطانات البحر فقد علمتنا كيفية الانتباه إلى متى يفوق حجمها حجم القوقعة التي تحتضنها ومتى تبحث عن مناطق أكثر سعة. وقد علمتنا الأسماك تجنب وضعها في إناء غير مغلق أثناء تنظيف حوض الأسماك. فقد وضع أصغر أبنائي علبة كاملة من طعام السمك في هذا الإناء في محاولة منه لتغذية السمك، وترك الإناء على أرضية الحجرة، ولكن السمك قفز خارج الإناء الغير مغلق، بدون أن يشعر بذلك أحد، وانتهى الأمر بأن دهسه زوجي بحذائه الضخم.

اقتنِ الحيوانات الأليفة، وادرسها، وتحدث عن الدروس المستفادة منها.

(235) تقوية الروابط

جلست سوزان ماكولي وهي تستعيد ذكرياتها أثناء المرحلة الثانوية عندما كانت تساعد نزلاء السجون في الاتصال بأسرهم خلال العطلات. ومن المؤكد أنها فكرة يمكن ترجمتها لدى كل أسرة تجد نفسها منعزلة أثناء المناسبات الخاصة، بما في ذلك الأسر التي انفصلت بالطلاق.

وكانت الفكرة التي اقترحتها سوزان بسيطة للغاية تتعامل مع أي مناسبة ، ولتكن رأس السنة مثلاً أو أعياد ميلاد أفراد الأسرة.

يمكن أن تجمع شمل أسرتك عن طريق صنع مجلد من المانيلا وأقسمه إلى نصفين متصلين ببعضهما ثم يقوم كل أب أو أم الطفل أو باقي أفراد الأسرة برسم صورة أو كتابة قصيدة شعرية أو حتى قصة قصيرة يشارك في مشاهدتها أو قراءتها مع الجميع وتعبر عن أحاسيسهم. وكذلك يمكنك لصق أحد الصور الفوتوغرافية أو الصور المقصوصة من أحد المجلات أو لغز. كما تضيف سوزان أن أحد الأسر قد أضافت صفحات عليها صور للهدايا التي تم فتحها بجانبها قطع من ورق التغليف وشرائط. كن خلاقاً، فإن الإمكانات لا حد لها.

يمكن أن يقوم الشخص الذي قام بتصميم هذا المجلد بعد كتابة أفكاره إلى تسليمه إلى الشخص التالي له في القائمة ليكتب أفكاره أيضاً علي ورقة أخري في المجلد ثم يرسله هذا الشخص إلي الشخص التالي له وهكذا حتي يصل لأول شخص قام بابتكاره ليحتفظ به. وهناك فكرة بديلة: دع كل شخص يقوم بإرسال الصفحات الخاصة به إلى شخص واحد عن طريق البريد. حيث يقوم الشخص الذي تتم إرسال الرسائل إليه بجمعها ووضعها في كتاب . وبهذا يصبح هذا الكتاب وسيلة جيدة من وسائل الاتصال بطفلك (و/ أو لك)

(236) اتركي لطفلك فرصة الاختيار

(مقدمة من دونا تيرنر)

أحياناً ما نرى بعض الأشياء تسير في غير الطريق الذي يجب أن تسير فيه . ولكن ربما حان الوقت لكي نخفف من تلك القبضة

الحديدية التي نمسك بها أبناءنا حـتى لا يثوروا علينا ، ومن ثم نفقد ما هو أهم ، وهم أطفالنا.

***

عندما بلغ ابننا سكوت من العمر ثلاثة عـشر عاماً فـقط التحق هو وزملاؤه في الفـصل بأحد الفصـول الموجودة بالكـنيسة . ولكـن هذه الفكرة لم ترق لسكوت كثيراً وفـضل عدم الاشـتراك ولكن القس المسئول عن الكنيسة كان ثورياً ويكتب بيده اليسرى أيضاً مثل سكوت وطلب بإلحاح من لسكوت أن ينضـم إلي الفـصل حتى إذا فـضل ألا يعـتـرف في نهـاية الحـصـة. ولكننا سـألنا القسيس خلال العام عن حاله وأوضـحنا للقس أن سكوت ليس مضطراً للانضمام إلي الحصة إذا لم يرغب في ذلك. وكان هذا التـزام يجب أن يؤديه وهو مقتنع تماماً. وقبل أحد الاعتـراف بعدة أسابيع ، قرر سكوت أنه ليس مستعداً للانضمام إلي الكنيسة . ولكننا أكدنا له أنه يستطيع أن يغير رأية في أي وقت يرغب فيه في الانضمام.

وقبل أحـد الاعتـراف، كنت أقوم أنا وزوجي بشـراء بعض الأشيـاء وعدنا إلي المنزل مـساء يوم السبت لنجد سكوت يجلس علي مائدة المطبخ يصنع لافتـة. فسألناه ونحن متعجبين " ماذا تفعل؟". فأجاب قائلاً أننـي أصنع لافتة. فنحن نحتاجهـا غداً. فأجبناه "لقد قلت إنك لا تبغي الاعتراف". فرد قائلاً "إنني أعلم ذلك. ولكنني غيرت رأيي".

وفي صباح اليـوم التالي ، ذهب سكوت إلي مقدمة الكـنيسة مرتدياً قمـيصه الذي يرتدية وهو يمارس الرياضة وسـرواله المصنوع من الدينم الأزرق ولم يرتد سترة الاعـتراف . ولكن المهم ليس ارتداء السـترة أو عدم ارتداؤها ، بل المهم إنه قام باتخـاذ القرار بنفسـه . ومنذ ذلك الحين ، أصبح ولدنا المستقل بذاته شخصاً روحانياً للغاية.

(237) مـا هو العـدل ؟

نجد اليوم وابلاً من الأحداث التي تذكـرنا بالأشياء الخاطئة التي تحدث في العـالم. من السمعة السيئة لدول مـا، وحيـاة أحد الأفـراد الذي خاض حـياة سيـئـة، والأفعال الطـائشة، والحقـائق، والشـائعات، أو الأشـخاص الذين فـقـدوا سلطتهم أو ثارت الـشكوك حولهم، أو سـقطوا أو تم

استجوابهم أو مناقشتهم أو الحكم عليهم أو شنقهم أمام أعيننا. وبدلاً من أن تشعر بالغضب والحنق تجاههم استخدم هذه الأحداث لفتح حوارات مع أبنائك. وما رأيهم حول أن يكون العقاب على قدر الجريمة؟ وهل كان العقاب عادلاً ؟ وما أساس رأيهم؟ وعندما يكون الشخص سبباً في إصابة آخر بجرح أو طلق ناري أو يرديه قتيلاً، فما هي بعض الأشياء التي يعتقد أنها ساهمت في إحداث هذا السلوك؟ توخَّ الحذر من فرض آرائك أو أن تفرضها سلبياً على الآخرين. فقد تندهش لما قد تسمعه من بنيك.

(238) النحل والطيور

من منا يتشوق للحديث عن الجنس باستثناء معلم التربية الجنسية؟ ومتى يجب البدء في الحديث عن الجنس ؟ وما هي الصور التي يجب الاستعانة بها ؟ هل مازال الطلبة صغار علي سماع ذلك الكلام ؟ وماذا سيحدث لو أننا تأخرنا في الحديث؟ وعندما أفكر في هذا الأمر أكتشف أنني لم أحاول على الإطلاق سؤالهم إذا كانوا يتشوقون أيضاً لهذا الأمر؟ وهل سيبدو الحديث عن نتائج هذه العمليات مزعجاً ؟ وهل سأمنعهم بذلك من الاستمتاع بأجمل اللحظات في هذه الحياة ؟ وهل يجب أن أكون أميناً في عرض خبراتي الخاصة؟ وهل أريد حقاً معرفة المزيد عن حياتهم الخاصة .

وإذا لم أرد أن أتحدث عن أي موضوع ، هل سيكون الحل أن أطرح هذا الموضوع جانباً وأتوقف عن الحديث فيه.

وهذا هو الأمر الوحيد الذي يجب أن تتأكد أنه لن يحدث.

(239) اجعل لطفلك يوماً خاصاً به

(مقدمة من كارولين آرمستيد)

اعتدنا من حين لآخر إذا كان لدينا يوم بدون أية ارتباطات أو عطلة سنوية فإننا نخصص يوماً للاحتفال بأحد أبنائنا. وهو ليس عيد ميلاد أو يوم احتفال سنوي، بل يوماً نحتفل به بأحد أفراد الأسرة.

وفي "يوم نيكي" على سبيل المثال ، يسمح له باختـيار نشاطاً نمارسه في الصباح أو نوع الطعام الذي يرغب في تناوله علي الغداء والمكان كالمطعم أو عند القيام بنزهة وكذلك نوع النشاط الذي سنقوم بممارسته في المساء. ولكننا كنا نضع بعض القيود علي هذه الاختيارات. فعلى سبيل المثال، يسمح لها باختيار نشاط واحد مكلف مـادياً (كالذهاب إلي المتحف أو صالة البولنج أو السينما). بينما يجب أن تكون الأنشطة الأخري مـجانية كالتجول علي شـاطيء النهر أو ركوب الدراجة أو مشاهدة التليفزيون بمنزلنا أو أي شيء من هذا القبيل. كما توجد قاعدة أخري تحكم هذه الأنشطة وهي اشتراك جميع أفراد الأسرة فقط.

نحن نقوم بفعل ذلك منذ سنوات عديدة ، وبالرغم من حدوث بعض التغييرات لهذه الأنشطة نظراً لكبر سن الأطفال ، إلا أن حماسهم ومتعتهم بأن يصبح لهم يوماً خاصاً لا ينطفئ أبداً.

(240) من هـو الرئيـس؟

أنت الرئيس. ولا تفـقـد سلطتك واحـترامك إذا مـا أخطأت في تمثيل أي دور آخـر من أجل أطفالك أكثر أهمية من دور الأب الخالص والبسيط.

فـمن سيـصـبح رئيسـهم في يوم من الأيام ؟ إنهم هـم . لذا عليك أن تساعـدهم علي اتخـاذ قراراتهم الخاصـة بدون أن تصبح الرئيس دوماً. وأنا أتفق معك كل الاتفاق في أنهم سـيخطئون . ولكننا نعطيهم الحرية لكي يتعلموا ويستفيدوا من أخطائهم. والآن: كيف تعلمت بعض الدروس الأخري القيمة في حياتك ؟ وكيف تعلمت أنه قد حان الوقت لكي تصبح رئيساً ؟

(241) اختـلـس بعض اللحظات

اجتمع أحـد أصدقائي منذ فتـرة وجيزة مع أسرته في اجتـماع أسري ضخم ضم جـميع أفراد الأسرة . وفي خلسة من الـزمن ومن جميع أفراد الأسرة جلس هو وابنتـه الصغيرة يتـأرجحان في الأرجوحة الخشبية.

وهو يقول: "عـندما جلست مع ابنتي على الأرجـوحة أخـذت أنظر في اتجاه واحـد ووضعت

رأس ابنتي علي كتفي، ثم أخذت أتحدث إليها بصوت هاديء حاثاً إياها علي أن تستمتع بجمال وهدوء الطبيعة: من قمم الأشجار، وعشش السنجاب التي ترقد بعيداً، والسماء الصافية. ولم يحدث أي شيء آخر. هكذا كانت الرسالة التي أرسلها إلينا عبر البريد الإلكتروني.

كما توجد أشياء أخري يمكن أن تفعلها مع أسرتك وأماكن يمكنك الذهاب إليها وكذلك ناس ترغب في رؤيتهم. يجب أن تختلس هذه اللحظات الذهبية التي يمكن اختلاسها خلال زحمة الحياة. توقع هذه اللحظات، وابحث عنها، وحاول إيجادها والتمسك بها.

(242) الوقت ليس كافياً

(مقدمة من مايكل لويس)

يبدو لي في أحيانٍ كثيرة عندما أتهيأ للقيام بالعمل أن الوقت ليس كافياً لأداء هذا العمل؛ حيث أقوم بالعديد من الأعمال في عجلة شديدة، فأقوم بارتداء ملابسي ثم تنظيم وإعداد أوراق العمل اللازمة ثم أقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية الخفيفة ثم أتناول بعد ذلك طعام الإفطار وألقي نظرة سريعة علي الجريدة ..... إلخ ومهما بلغ الوقت الذي أوفره، فإني دائماً في عجلة من أمري.

وفي ذروة هذه الاستعدادات السريعة للعمل كانت تأتيني ابنتي الكبرى وهي تجر خطواتها وهي شبه نائمة لتعانقني وتقبلني وهي تقول صباح الخير . وكان يصعب عليّ أن أتوقف ولو لدقيقة واحدة لأحييها وأحدثها في وسط هذه الاستعدادات . ولكنني أدركت أنها كبرت وأنها بحاجة لكي أحتويها.

لذا بدأت أن أغير الكثير من عادات حياتي. فبدلاً من ارتداء الحذاء بمفردي بغرفة المعيشة ، بدأت أجلس معها وأرتدي حذائي وأنا أشاهد معها عالم سمسم. ويجب علي أن أعترف، بالرغم من صعوبة لف ذراعي حول كتفها نظراً لضيق الوقت وعدم اتساعه ، إلا أنني كنت أتمكن من ذلك. كما كنت أفضل أن أعطي سامي بعض القهوة بالملعقة عندما أحتسيها وكان ذلك هو كل ما تطلبه ابنتي مني فقد كانت تريد أن نقضي بعض الدقائق القليلة سوياً استعداداً لبدء اليوم الجديد.

إن الوقت الذي نقضيه مع أبنائنا قليلاً للغاية. فكيف يمكنك أن تغير من روتين حياتك حتى

يمكنك احتضانهم؟ لأنه، وقبل أن تشعر فسوف يكبر أبنائك ولا يشعرون بك في دائرة حياتهم، وفي ذلك الوقت سوف تجد وقتاً كثيراً بعد ذلك.

(243) فأعد إعداد نفسك

عدم تواصل متعمد

إن الأبوة الصالحة تحتاج إلى بصيرة، وفطنة، وخفة ظل، وصبر، وتحفظ، وشجاعة، وحماس، والكثير من الخصال الأخرى التي يمكن حصرها بسهولة عندما نعمل من خلال تدفق شخصي للطاقة، بدلاً من عصر قطعة الإسفنج للحصول على آخر قطرة فيها. وأعتقد أن من هذه الخصال للأبوة الصالحة قد يكون من المستحيل التنقيب عنه في شخص فارغ يفتقد هذه الخصال.

ومهما كان الوقت الذي تحتاجه لإعادة شحن نفسك تأكد من أنك تضع الوقت في المقام الأول، حتى إذا كان هذا يعني عدم الاتصال بأبنائك لساعة أو يوم أو أسبوع . فالأب الذي يظل يتصل بأبنائه وهو يفقد هذه الخصال مثل حقن شرايين أطفالهم بمخدر.

(244) لا تتعجل على الإطلاق

لقد روت لي إحدى المعارف عن ما أطلقت عليه سر التغير الشامل في الحياة، والذي تعلمته حديثاً وهو "لا تتسرعي" فقلت: "وماذا بعد ذلك"، ثم صمت ثم أخذت أدير يدي لكي أحثها علي سرد بقية القصة. فأجابت: "هذا كل شيء . لا تتسرعي". وكررت ذلك مرة أخرى. وعندما كنت أنظر إلى ساعتي، شرحت مدى أهمية هذا الأمر الذي يجب تأمله، ولكن لم يكن لدي غير 12 دقيقة للوصول إلى موعدي التالي.

وبعد مرور عدة أيام ، سمعت كلماتها ترن في أذني وأنا أستحم على استعجال وعندما تذكرت هذه الكلمات شعرت فجأة بمدى سرعتي، وعندما أخذت أقلل من السرعة التي كنت أستحم بها. استمتعت بهذا الاستحمام للغاية . لقد استمتعت بالماء والصابون، والرائحة الطيبة وكل شيء تم بأسلوب ساحر في نفس الوقت المعتاد استغراقه في كل مرة. وقد دعاني هذا

الموقف إلى تأمل مدى السرعة التي أنجز بها الكثير من الأعـمال التي أقوم بها في حياتي مثل المهام التي أقوم بها مع أسرتي وكيف تجمع بين المتعة والإتقان.

فالعجلة لا تجعل الأعمال تتم بسرعة أكثـر بل تؤدي إلى المبالغة في الحركة وبعض السجحات وأخطاء في الحكم. وتسبب وجود كثير من الأخطاء. تسبب التوتر والنسيان وعدم التحمس . لذا أنصحك بألا تتعجل .

(245) اختبار التذوق

في يوم من الأيام ، ستذهب لتناول الأيس كريم في أحد هذه المحلات التي تقدم كميات قليلة من الآيس كريم أثناء حفلات الافتتاح التي تقيمـها. وقد قامت جميع هذه المحلات بوضع معالق صغـيرة للتـذوق لحثك على الشـراء. ولكن الأمر لن يكون ممتـعاً بالطبع بالنسـبة لهـذه المحال إذا رغبت في تذوق كميات ليست قليلة ولكنك ستسـتمتع أيضاً بتذوق أصناف كثيرة . لذا يجب ألا تتوقف في مكانـك أمام مذاق واحد بـل يجب أن تكون شجاعـاً وتتذوق أكثـر من مذاق . وهناك العديد مـن الأماكن في هذه الحيـاة التي يـذهب إليـهـا الآبـاء باستـمرار: ولكن مـحلات الآيس كريم ليست من بينها. حاول أن تغير من سلوكك، فأبناؤك سوف يحبون ذلك.

(246) قصـات الشـعر

هل تدخل في شجار مع أبنائك حـول قصات الشعر ولونه وشكل القـصة؟ نعم. إنني مازلت أتذكر تلك الحرب الشعواء التي كنت أدخلها مع إبني الكبيـر. فقد كان يريد دائماً أن يرسل شعره ويتركـه طويلاً بشكل كنت أري دائماً أنه غيـر مناسب. (أحمد الله أني تخـطيت هذه المرحلة قبل مولد ابني الثـاني). وقد تعلمت الآتي عن الشعر: في المجـمل النهائي للأشياء، فـإن الشعر لا يهم كثيراً. فالسمات الشخصية مثل الإخلاص والأمانة والكرامة تنمو داخل الأبناء، كما تنمو قصات الشعر السيئة والألوان الشاذة. وإذا حاولت الضـغط أكثر من ذلك سينتهي الأمر إلى الشجار. هذا الصبي (عمره الآن خمسة وثلاثين عاماً) والذي كنت أتشاجر معه بسبب شعره أصبح أصلعاً، هل

وصلتك الرسالة؟؟

(247) البالغون الجدد

عندما بلغ ابني الكبير وظهر ذلك الشارب أعلي شفاه وهو في أواخر مراحل دراسته بمدرسة القواعد النحوية ، كنت أمانعه بشدة في أن يحلق هذا الشارب لأنه لا يزال صغيراً. فلديه الحياة بأكملها ليحلق فلماذا يبدأ وهو في هذه السن الصغيرة. ولذا أجبته بالنفي.

ولكن اليوم الذي قام فيه بحلق هذا الشارب دون إذن مني وتحت إلحاح شديد من زملائه في الفصل كان ذلك اليوم راحة لكلانا.

عند سن البلوغ فإن الطفل تحدث له العديد من التغيرات. فقد ينمو شعر رجل ابنتك أو شارب ابنك وهو في الصف السادس مع ظهور شعر تحت الإبطين. لذا أنصحك بأن تدع ولدك يحلق ما يبغي حلاقته عندما يكبر.

وهناك العديد من الصيحات الجديدة بشأن نمو الشعر . فالشعر ينمو إذا ما حلقته أو لم تحلقه أو إذا ما سمحت بذلك أو لم تسمح . ولكن الشيء الوحيد الذي يمكن أن تفقده إذا ما عارضت بشدة هو علاقتك بأبنائك . فإذا بغيت أو لم تبغ فسوف يكبر هؤلاء الأبناء .

(248) هدايا من القلب

الأقارب عن طريق الزواج

(مقدمة من فيليس لودفيج)

عندما نرحب بابنتنا أو زوج ابنتنا، فإننا نرحب بحق بقطعة من قلب هذا الإبن أو هذه الإبنة والذي وهبته لشخص آخر.

* * *

لقد تعلمت كيف أكون حماة من حماتي التي كانت سيدة عظيمة للغاية وقد مثلت بالنسبة لي نموذجاً رائعاً للحماة دون أن تتعمد ذلك . فعندما تزوجت من ولدها ديفيد ، أهدتني والدته البوماً

للصور تضمن صوراً عديدة لـديفيد منذ طفـولته حتي صورة خطوبتنا. إنني لن أنسى مطلقاً مدى الفرحة والبهجة التي شعرت بها حينئذ ولن أنسى كذلك أنني ظللت أتصفح هذه الصور لمرات لا حصر لهـا خلال السبعـة والثلاثون عاماً التي تزوجت فـيها ديفيد. ولن أنسى أيضـاً تلك العبـارة الرقيقـة التـي كتـبتها فـي آخـر صفحـة مـن الألبـوم حيـث قالت "والدة زوجـك هـي الشـخص الوحـيد الـذي يمكـن أن يهديـك هـذه الـهديـة النـفيسـة – ولدي".

وقـد كان هذا الألبـوم هدية من آلاف الهـدايا الكريمة والنفـيسـة التي أهدتهـا لي هذه السيـدة الخاصـة . كما قـدمت لي أيضاً نموذجـاً رائعاً لقبـولي والموافقة علي. فـقد كنت أتبع أنا و ديفـيد أساليب في تنشئة أبنائنا لم تكن تروقها في الغالب. إلا أنها لم تضعني أبداً في موضع النقد . كما كانت تتـبع أسلوباً جميلاً لـنقل القيم الأسرية حيث كـانت تروي بعض القصص عن أصدقـائها وعن الصعـوبات والمشكلات التي واجهـتها أثناء تـربية أبنائها الكبـار . وكانت هذه اسـتراتيجية ناجحة للغاية وقد فهمنا الرسالة بالفعل .

وعندما تزوج ولدنا مايكل، قـمت بصناعة ألبوماً جميـلاً ضم صوره لأهديه إلي زوجة إبني ، وأعتقد أنها تقدر ألبوم صورها بـنفس القدر الذي أقدر به ألبـوم صوره . وكنت أذكر نفسي دائماً بمدى السعـادة التي أشعـر بها عندمـا أجد الرضا والحـب والقبول وأحـاول أن أكون نموذجـاً مثل حماتي التي مثلـت لي دومـاً نموذجـاً يحـتذي بـه عندمـا كانت تقدم لـي هداياهـا من القلب.

(249) اشترك في الأنشطة مع أبنائك

عندما كان أبنـائي في المدرسة ، كنت أتطوع سنوياً لفعل بعض الأشيـاء. ففي بعض السنوات كنت أخـصص يوما أسـبوعيـاً لتنظيم المكتـبة. حـيث كنت أقـوم بوضع الكتب علي الأرفف أو أتعامل مع الكمبيوتر في عمليات الجرد. وفي بعض السنوات الأخرى كنت أقوم بإعداد الحفلات التي يقيمها الفصل أو بعمل بعض الجولات الميدانية . وأحياناً كنت أقوم بالتقاط الصور أو بإعداد سندوتشات الهـمبـورجر أثناء أيام العطلة الصـيفيـة وغيرهم من المهـام التي يصعب حـصرها أو تحديدها. إنني أدرك بالفـعل أن ليس كل الآباء لديهم الوقت الكافي لكي يفعلوا ذلك. فـقد كنت

أماً وحيدة لأبنائي وعاملة لمدة عامين. ولكن ما تعلمته من انضمامي في هذه المهام أن الأطفال مثل السنجاب. فالحياة ليست يسيرة عندما تكون في المدرسة ، فأبنائي ليسوا مثل الآخرين، من الأطفال الضحايا، والأطفال الخسيسين، أو من هجرهم أهلهم ، أو ملوك المنطقة.

وهناك العديد من الأنشطة التي يمكن أن تشترك فيها مع أبنائك فيها بعد المدرسة أيضاً. مثل التدريب والكشافة وأنشطة نوادي الشبان المسيحيين أو في صالات البولنغ ، فالاختيارات لا حد لها. كما يمكنك الاشتراك معهم في أي وقت ترغبه كمتطوع يشاهد ويلاحظ وذلك لتحقيق غرضين رئيسين هما أن تعرف المزيد عن حياتهم و أن تجعلهم يرون بأنفسهم مدي رعايتك واهتمامك بهم.

(250) مظلات من السماء

(مقدمة من جان كواسيجرو)

أحياناً تمشي بيننا الملائكة دون أن ندري. وأحياناً أيضاً نكون نحن مع هؤلاء الملائكة. وعندما تفكر ستجد أن كل ذلك يحدث لأننا نعطي أشيائنا لبعضنا البعض.

***

عندما كان زوجي ضابطاً بالجيش ، اضطررنا للعودة إلي الساحل الغربي للمرة الخامسة. بينما مكث أبناؤنا الثلاثة في الجنوب في المدارس التي اختاروها. ولازلت أتذكر تلك المكالمة الهاتفية التي تلقيتها في يوم مشمس (ونادراً ما يحدث ذلك في لوس انجيليس) من ابنتي التي كانت تعيش في ألاباما. حيث سألتني عما إذا كنت قد أرسلت لها مظلة أم لا فأجبتها بالنفي.

فقالت حسناً لقد وصلتني للتو عن طريق البريد تلك المظلة البيضاء والصفراء ، ثم طلبت مني أن أنتظر حتى تفتحها لتجد مدوناً بأسفلها العلامة المميزة لإحدي الماركات. فقاطعتها ضاحكة وقلت لها " لقد اشتريت زجاجات عديدة منذ فترة وجيزة وكان مقدم معها عرض خاص للحصول على مظلة مجانية وقد أرسلت استمارة مدون عليها اسمك . لذا فأحصلي عليها ولا تقلقي بشأن الدفع".

ولكن الشيء الممتع حقاً حدث عندما كنت أتجول في المدينة بالأمس وكان المطر يتدفق بشدة، لذا قدت سيارتي بسرعة إلي إحدي محلات الوجبات السريعة للحصول علي سندوتش. ولكنني أثناء ذلك مررت برجل بائس يدفع أمامه عربة صغيرة. فقد كان شريداً ويحاول التماس الطريق إلي أقرب كوبري ليستظل تحته ولكن أقرب كوبري كان علي بعد مسافة بعيدة. فأوقفت سيارتي وأعطته السندوتش والمظلة. فنظر إلي نظرة تعبر عن الدهشة والامتنان. وها أنا اليوم أحصل على مظلة أخرى بنفس المواصفات.

(251) أسماء محببة

اعتدت أن أطلق علي أبنائي بعض الأسماء أو الألقاب المحببة مثل شهد، قنبلة، وذات الركبة الكبيرة ، وشربات ، والرجل الكبير وغيرها من الأسماء المحببة لجميع أفراد الأسرة . وكانت لهم بالطبع أسمائهم الحقيقة مثل أمي أبي، بريت، برايان، تشار، تشارلي والجد الطيب جورج وكذلك ذلك الكلب الرائع (الذي يرقد الآن في مقبرته في سلام). حيث اعتقد أن هذه الألقاب توطد من علاقتي بأفراد أسرتي وتزيد مستوي الألفة والمحبة والمتعة بيننا جميعاً.

وأنت ما هي الألقاب التي تطلقها على أفراد أسرتك؟ هل كان لديك لقباً عندما كنت صغيراً؟ إذا كان لديك فقله لأبنائك وأروي لهم أيضاً سبب تسميتك بهذا الاسم . وأسألهم أيضاً عما إذا كانوا ينادون بأي لقب في المدرسة وعن شعورهم تجاه هذا اللقب. وكذلك عن أفضل الأسماء المحببة إليهم وعن الأسماء التي يرغبون في تسميتهم بها.

(252) أبيض وأسود

أعتاد والدي ووالدتي أن يحضرا لنا جليسات أطفال عندما كنت أنا وأخي صغيرين. (وأشكركما يا والداي مجدداً لأنكما قمتما بهذا العمل وادخرتم جهدكم وصحتكم). وبالرغم من أن معظم هؤلاء الجليسات من طالبات المدارس الثانوية، إلا أنني أذكر سيدتين كبيرتين أيضاً هما السيدة جودوين وسيدة أخرى لا أستطيع أن أتذكر أسمها. وقد كان لذلك سببٌ جيد

بالطبع. حيث كنا نشير دائماً إلي السيدة جودوين بالسيدة جودي ذلك في حالة وجودها أو عدم وجودها. بينما كنا نتأفف من الأخرى ولم نكن ندعوها بأي شئ. حيث كنا نكتفي فقط بالحملقة بغضب في وجهها إذا ما دعتنا. كما كانا يرتديان أحذية سوداء بها ثقوب صغيرة وجوارب ثقيلة (يصعب تسميتها بالجوارب النايلون) وفساتين سادة غير مزخرفة. وكان يبدو علي وجه إحداهما الحب والإشراق بينما كانت الأخرى تبدو دوماً وكأنها متعبة ومتضايقة. وكذلك كانت إحداهما تشعر بالسعادة عندما ترانا بينما تغضب الأخرى لذلك غضباً شديداً. وربما يرجع ذلك إلي قسوة الحياة التي عاشتها ولكنها لم تقم بأية محاولات لجعل هذه الحياة حياة سعيدة لمن حولها ، على الأقل ، عندما تعمل جليسة أطفال. ولكنها كانت مجرد جليسة أطفال وحيث يقتصر دورها على المشاهدة وانتظار أي شئ يمكنها الثرثرة عنه.

وكلما كان والدي ووالدتي يزمعان الخروج في المساء كنا نبدأ على الفور توسلاتنا عما إذا كانت السيدة جودي ستحضر أم لا: وكانت نظراتنا تختلف عن نظرات كلبنا بوتش، وقد تدلت ألسنتنا، وانتصبت رؤوسنا آملين في متعة قريبة. فإذا كانت الإجابة بالإثبات هللنا وأخذنا نجري مثل طفلين صغيرين أحمقين. أما إذا كانت الإجابة بلا، فكنا نحبس أنفاسنا متمنين أي شخص - حتى ولو كان من كوكب آخر - بدلاً من السيدة أياً كان اسمها.

والذي أقصده من ذلك أن أي شخص يتولي رعاية طفل سوف يكون له نفس الهالة المميزة ونفس التوقعات مثل السيدة جودي أو السيدة الأخري. وهؤلاء يسمون بالآباء. نعم، فأنت ذلك الشخص الذي يلتصق طفلك به. لذا حاول أن تكون السيد أو السيدة جودي.

(253) لعبة التخمين

الخوف

لقد كتب الروائي جيمس استيفنز في كتابه جرة الذهب "Crock of Gold" قائلاً: "إن الفضول يستطيع أن يقهر الخوف أكثر من الشجاعة". يالها من مقولة عظيمة يمكن أن تعين طفلك علي قهر المهام المخيفة والشوارع غير المألوفة. فبدلاً من أن تتحدث معهم عن كيف تنظر والخوف يرتسم

علي ملامحك أو تخبرهم بأن يبتعدوا قدر الإمكان، حاول أن تقوم بإقناعهم بأن هذا الشيء شئ بسيط للغاية. والعب معهم لعبة التخمين أو التساؤل وغذي فضولهم.

"إنني أتساءل ما الذي سيحدث إذا ...."

"إنني أتساءل ما الذي سيحدث إذا كنت ...."

"إذا لم نفعل .... ،فإني أتساءل كيف سيعمل هذا الشئ؟"

"ما الذي سيحدث إذا قمت بـ .... بدلاً من ...."

"إنني أتساءل ما هو شعورك إذا ما قمت بـ ...."

(254) كيف نجد طريقنـــا

الموت

يجب أن تتصل بأطفالك وأن تحسن علاقتك بهم. والفرص متاحة أمامك لكي تبدأ وتحاول مرة أخري . إن الفرص لا حصر لها ولايهم عمر أبنائك أو قرب أو بعد أماكن سكنهم عنك. ومهما بعدنا عن بعضنا فإن الأمل، والصلاة، والتواضع والسعي يمكن أن يمهد الجسور أو يغلق الفجوة بيننا. ولكن عندما يتعرض طفل للموت المبكر أو يتوقف عن التنفس، كيف يمكننا الشعور بالاتصال.

ويروي لنا مايك لويس هذه القصة عن ابنه الذي وضعته زوجته آمي بعد خمسة وعشرون أسبوعاً من الحمل وهو يقول "لقد دفناه في حديقة دفن الموتي الموجودة بكنيستي وكنا نذهب كل يوم أحد في الظهيرة لزيارته. كما كان يشدني إلي هذه الحديقة حنين جارف ولكني لم أذهب هناك منذ فترة. فهي حديقة جميلة للغاية وهادئة وكان بها مقعداً للاستراحة فكنت أجلس عليه شاعراً باختناق متأملاً ما حدث". إن تأملات مايك الرقيقة في هذه الحديقة كانت تشمل التفكير في إخبار بناته عن أخيهم الأكبر بمجرد بلوغهن السن التي يستطيعون أثناءها فهم هذا الموقف.

لقد عانيت من الإجهاض ثلاث مرات. ولدي أصدقاء فقدوا أبنائهم وهم مازالوا في سن المراهقة. فنحن نحزن، ونتعجب، ونضحك على هذه الذكريات، أو نحزن حزناً شديداً على من فقدناهم. ولكننا نحتفل بقدوم حياة جديدة كان لديها الشجاعة الكافية لبدء رحلتها في هذا

العالم، سواء وصل طفلك إلى الدنيـا وقد فارق الحياة أو ظل سنين عديدة ينعم بحـبك، فهو يظل إلى الأبد ملء الفؤاد. وعندما نرفع خيوط الحيـاة، والضحك، والدموع فنحن ننقل عواطفنا وحبنا إلى من ظلوا على قيد الحياة.

(255) طِـربعيداً

في طفولتي كنت أنا والأخوان كوك نندفع للتنقيب في أكوام القمامة المحروقة (وقد كان ذلك في زمن بعيد حين كـان سكان الضواحي يقومون بحرق قـمامتهم في الحدائق الخلفـية). وكنا نجد كل أنواع الكنوز الغريبة مثل المكعـبات غير مستوية الأشكال ، والأجزاء الوامـضة من الكاميرات في الوقت الذي كـان يتم فيه استبدال هذا الأجـزاء، وكنا نجد قطعـاً من الخشب المتـفحم، والتي كانت تبدو مثل زعانف السمك أو غيرها من الأشكال البديعة الأخري ، وكنا نجد العلب الصفيح المذابة وغيرها من الأشياء الكثيرة. وقد كان للنيران طريقتها في تحـويل هذه الأشياء التقليدية إلي أشكال لا حصر لها . وقد كانت هذه الأشياء بأشكالها البديعة تثير فينا الخيال الخصب. وكنا نقوم بجمع هذه الأشياء ولصقـها أو ربطها بالخيوط، ونربطها بأحد مسـخنات المياه القديمة وراء مجمع القمـامة . ونتخـيلها سفـينة الفضاء ، وقـد سبح بنا خيـالنا أننا كنا نغادر هذه الأرض مـثل فلاش جوردن (نعم فقد عاصرته ، لأنني كبير في السن).

وفي معظم الوقت ، لا نستطيع الآن أن نحرق قمامتنا ولكن يمكننا أيضاً الآن أن نذهب للبحث عن الأشيـاء الماضيـة. خذ أولادك إلي مـحلات بيع السلع الـقديمة، وفكر فـيما قـد تلقيـه في سلة مهملاتك، وافـتح عينك وإبداعك، وكن دوماً علي أهبة الاستعداد. تحـداهم أن يصنعوا لك أشياء جديدة من بين عشـرة سلع ليس فيها ما يربط بعضـها البعض. فربما يسرح بهم خـيالهم هم كذلك ويغادرون هذه الأرض، وتكون أنت مساعد الطيار لتعيش معهم في أحلام الخيال.

(256) مـن يدري السـبب ؟

يجب أن تأتي الآن لتناول طعامك !

لـــماذا ؟

لا يهم إذا كانت كيني مسموح لها بذلك أم لا !

لـــماذا ؟

هذه القطعة لا تناسب هذا الموضع !

لـــماذا ؟

لا يجب أن تقفز علي السرير !

لـــماذا ؟

سوف أعود للبيت الليلة متأخراً !

لـــماذا ؟

أن هذا السـؤال عن لمـــاذا رغم قـصـره، وعـذوبتـه، إلا أنه حـاد. خـذ وقـتـك وفكر في كم الإجابات المحـتملة التي قـد تتلقاهـا بدلاً من أن تعتـمد علي الرد التـقليدي القـديم: "لأن هذا ما قلته!!" سل طفلك ماذا يكون السبب في اختيـاراتهم وأفعالهم. ربما قد تفهم هذا السؤال الذي لا نهـاية له عندما تحـاول فـهم المنطـق وراء إجـاباتهـم. خذ بالك ! يمـكنك دوماً أن ترد بالإجـابات التقليديـة. ولكن تذكر أنه فـي يـوم مـا لن تكون علي قيـد الحـياة لتقـدم لهم لعبة الـقوة المطلقة، ولذا فمن الأفضل أن يتعلموا منك كيف يفكرون جيداً في الإجابة على هذا السؤال لأنفسهم.

(257) الأب الطـيب

(مقدمة من لاري تيرنر)

"تعلم أن تستمع بفرديـة أطفالك" وبكم التنوع في شـخصيـاتهم. فأحـياناً لا نستطيـع أن نفهم المعنى الكامل للحـاضر بدون أن ننظر إلي الماضي . فلتـأخـذ نظرة إلي صـديقي لاري الذي نتـعلم منه أن هذه اللحظات الاسـتكشـافيـة لا تجلب لنا فـقط الرؤية الواضحـة، ولكن تساعدنا أيضاً في أن نضحك على أنفسنا !".

***

حضر إلي أبنائي الثلاثة جميعاً في العقد الثالث من أعمارهم، وقد مكثوا معي أربعة أيام في عيد الميلاد (الكريسماس). وقد دار الحديث ليل نهار عن أشياء كثيرة كما في إحدي روايات الكاتب أمبيرتو إيكو - تحدثنا عن القاضي بورك، وليلث ، وريموند تشاندلر، وقمصان نوربيجا.

وفي يوم ما، التقطوا كرة قدم، وخرجوا إلي الشارع، ولكن لعبهم كان سيء للغاية . فأي أب أنا؟! لم أعلمهم أبداً كيف يلعبون كرة القدم.

ثم توالت الذكريات في ذهني، واختفي مني شعوري بالذنب. فقد كنت ألعب معهم كرة القدم وهم مازالوا صغار. حتى أنني في يوم ما، كسرت عظمة الترقوة لابني سكوت.

(258) خطر الغريب

تسرب الإحساس بعدم الأمان إلي قلوب أطفالنا وذلك من خلال قيامنا بتحذيرهم بأن الأشخاص الغرباء أشرار. فقد سمعت الكثير عن الآباء وهم يحذرون أبناءهم من الحديث حتي مع ضباط الشرطة الذين لا يعرفون الكلمة أو الشفرة الخاصة بأسرهم.

كيف يتسني لنا أن نجعل أولادنا يصدقون أنه لا يوجد أي فرد حتي ضابط الشرطة يمكن أن يقدم يد العون إذا ضلوا طريقهم أو إذا وقعوا في ضائقة. وفي أكثر من مناسبة سمعت أولياء أمورهم يقولون لأبنائهم إذا لم يتوخوا الحذر في كل لحظة أو إذا لم يكفوا عن العبث (وهو تهديد بالعقاب)، فإنه من الممكن أن يأتي شخص ما ويخطفهم! وبعدها نتساءل لماذا لا ينام أولادنا في الليل!

من هو الوحش هنا؟ هل هو واحد من مائة ألف الذي يمكن أن يقترف مثل هذه الجريمة؟ أم هو الشخص المختبئ داخل الجدران ليبث مشاعر الخوف والرهبة بداخل صدور الأطفال وينزع أحاسيس الأمان والغبطة من صدورهم؟

(259) وقت الذهاب إلى البرج

(مقدمة من شارلين أوليجميولر)

مهما تكن رؤية طفلك للبرج فإن الأمر يستحق الصعود والتسلق.

* * *

في الصيف الماضي، قمت أنا وطفلاي اللذان يبلغان من العمر سنتين وأربع سنوات بأخذ وجبات خفيفة في البرج الذي كان يقع في الفناء الخلفي. في باديء الأمر اعتقدت كأم أنه أمر سخيف ولكن تحول الأمر في النهاية إلي نوع من التسلية والضحك لي ولهم . ثم قمنا بتناول الوجبات الخفيفة التي كانت محملة علي ظهورنا وكنا ننظر إلي الغيوم وإلي أعالي الأشجار ونقوم بسرد القصص، والذي تحول بعد ذلك إلى أفضل جزء من المغامرة.

قام كل منا برواية حكايات. وكانت بدايات قصص الأطفال بسيطة إلي حد ما وغالباً ما كانت متشابهة ولكن مع مرور الوقت بدأت هذه الأقاصيص والحكايات تزداد تعقيداً وهذا النشاط ساعدهم بالفعل علي تنمية خيالهم . وفي عطل نهاية الأسبوع أو في أيام الأجازات كان والدها علي دراية بأنه سوف يصحبنا إلي البرج!

(260) افعل ما تريد .. أو لا تفعل

عند زيارتنا إلي ابننا الأكبر. وجدناه في حاجة إلي مساعدة حيث كان لديه في تلك الفترة مشروع عظيم. وقد قام زوجي بعرض المساعدة. ولكن الدقائق الأولي أوضحت أنهما غير متفقان علي أفضل طريقة لإتمام المشروع. ونظراً لأن زوجي مهندس كثير التفكير وقد قام باختبار صبري مرات عديدة ، فإنه يري أن الأشياء يجب أن تتم وتنفذ بطريقة منظمة. في حين أن ولدي الذي يتسم بالنشاط، مثلي يرى أن الأشياء يجب أن تتم فوراً.

فعلي الرغم من تمسك زوجي بآرائه وأفكاره، إلا أنه التزم الصمت وأعطى ابننا الفرصة ليمارس ما يريد، ولا يتدخل إلا إذا طلب منه ذلك ، حتي لا يقع في صدام مع ابننا، حيث إن كل طفل له الحق في اختيار ما يريد، سواء رضينا أم أبينا.

(261) بداية عام جديد

أليس من المثير أن يكون لدى كل شخص فرصة للإيمان كل عام، ولو للحظة، بأن الإمكانات القوية لا يمكن الحصول عليها إلا من خلال قوة دافعة صافية وحقيقية؟ وبعيداً عن لحظات الفشل

وبقايا العام الماضي، فـإننا نترك خلفنا كل ما هو سيء. وبالتالي يمكننا أن نقهـر هذا العام التدريب التافه، ودروس الهجاء، ومدرسة القيادة ... وما تبقى من ذلك.

هل يمكنك التخمين؟ كل يوم يـطالعه عام جديد في مقدمـته ويترك عاماً قـديماً خلفه . وعندما يكابد أفراد أسرة ما وقت عـصيب، فليقوموا بتقطيع قبـعة قديمة أو تقطيع بعض من الورق "المعاد تدويره بالفعل" هذا بالإضافة إلى فـتح عبوة عصيـر عنب لذيذ وذلك ليحتفلوا كـما لو كانوا في مستهل عام جديد .

(262) تفسـيرات الحـب

(مقدمة من مايكل لويس)

أحياناً نضطر للانحناء للريح. ولكن البلسم الذي يعيدنا إلى بعضنا مرة أخرى، هو التعبير بتفسيرات لها معنى.

***

بعد أن تقوم بتعنيف ولدك، تأكد من أنك سوف تقـوم بتوضيح أسباب تعنيفك له، أنا آسف يا سامي لأنني قمت بالصياح والصراخ في وجهك ولكنك تعلم جيداً أن أباك يريدك أن تعرف مدي خطورة فتح باب السيارة أثناء تحركنا. وأنت تعلم أن أباك يحبك أكثر من أي شيء آخر وهو يريد أن تكون في أمان.

(263) خيـوط الوقـت

عندما أسأل الآباء كيف يتذكروا الأحاسـيس والمشاعر التي كانت تربطهم انحصرت إجاباتهم المؤكدة في لعـبة قذف الكرة والتـقاطها. أي مـجرد رمي ثم التـقاط ... وهكذا وذلك مثل عـملية نسج الخـيوط بينهـما. بين أم وإبن، أب وإبنة، أي نوع من المزج الذي تخلـقه حيث إن كـل غرزة تقوي الخط بأكمله.

(264) الاحترام المتبادل

(مقدمة من كمبلري ورنر)

قبل بزوغ فجر يوم الكريسماس في عام 1961 كان ذلك يوم ميلادي وكنت الابنة الكبرى لأسرة تتكون من أربعة أطفال لعائلة جيري وروزماري ويلش. ومنذ الفترة التي أصبحت فيها قادرة علي السؤال عن يوم ميلادي، وفي أي وقت يسمع فيه أي شخص هذا التاريخ ، كانوا يرددون نفس العبارة "يالك من متعبة حيث إنك دائماً تقللين من شأن الهدية ! ، يا لها من لعبة سيئة ! " ولكن ليس هذا هو بيت القصيد.

إن أبويَّ يتمتعان بشيء مميز وهما يؤكدان دائماً أن يوم ميلادي له أيضاً انطباع خاص عندي. وبعد انقضاء ليلة الكريسماس، كنا نعود أدراجنا إلى المنزل ونحن علي يقين بأن بابا نويل سوف يأتي لنا بالهدايا وإننا سوف ننعم بالنوم وبأيدينا تلك الهدايا. وكنا نقوم بزيارة الأهل والأقارب أو بالمكوث والبقاء في المنزل في نهار يوم الكريسماس ولكن في أثناء الليل يكون عيد ميلادي. ومن المعتاد في منزلنا أن الطفل الذي يكون عيد ميلاده قد حان يقوم باختيار نوع الطعام لباقي أفراد أسرته ولذا أصبح من المعتاد في مساء الكريسماس أن نقوم بتناول اللازانيا التي تقوم أمي بإعدادها وتجهيزها. وبعد العشاء، تقوم أمي بإحضار الكيك ثم تقوم بإحضار الهدايا لنا. ومن ثم فإنني لا أقلل من شأن الهدايا التي تجلب لي كما يعتقد أبي وأمي.

لقد استمرت هذه التقاليد لمدة سبعة وثلاثين عاماً حتى العام الماضي الذي فقدنا فيه والدي وذلك في مايو الماضي وعلي إثر ذلك قمت بتغيير هذه التقاليد وذلك للتمتع بالإجازات. ومع هذا فأنا دائماً لا أنسي مدي حنان واهتمام أبي وأمي حتى يجعلاني أشعر بأني شخصية مميزة.

(265) متع سهلة المنال

عندما أسأل الأبوين عن اللحظة التي ينعمان فيها بشعور قوي للارتباط بأطفالهم، تكون إجاباتهم في معظم الأحيان هي أنه عندما يضحك الأطفال في وجوههم. حيث ينتاب قلوبهم شعور لا إرادي بالدفء والسعادة وذلك كرد فعل سعيد لوجودنا.وكذلك يكون الوجود. إنه

أمر من الصعب استبداله.

(266) دائـرة الحـب

ذهبت إلي بريطانيا بمفـردي وذلك للاحتفـال بعيد ميـلادي الخمسين. وقد قـضيت هناك ثلاثة أسابيع، للتنقل هنا وهناك بالسيـارة التي قمت باستئجارها، حيث قـد طفت بمدينة يوركشاير وقد تناولت الشراب في كل مكان كان يغريني الذهاب إليه ولرؤيتـه. وقد قام جورج والأولاد بتحيتي عندما حملت أمتعتي وقررت الذهاب.

وقد سافرت وبصحبتي الكمبيوتر المحمول الخاص بي وذلك لكي أبقي علي اتصال مع أسرتي حيث إنه كان بداخلي مـا يدفعني إلي الكتابة. ولذا كنت أكتب تقريبـاً بشكل يومي في السجلات الخـاصـة بي كـتـابة تفـصـيلية عن الاكـتـشـافـات ولحظات الرهـبـة التي كنت أشـعـر بهـا في ديلز(وصـرخات الرعب التي كنت أطلقـها وأنـا أجلس خلف عجلة القـيادة). وقـد كنت أرسل بالبريد الإلكتـروني الرسائل إلى أبنائي كـما كنت أقوم بإرسـالها أيضاً إلي أصـدقائي الذين يبلغ عددهم الكثيـر. وفي ذلك الوقت لم يكن لجورج معرفة وخبـرة باستخدام جهاز الكمـبيوتر ، لذا كان لزامـاً علي أحد الأولاد أن يقـوم بطبع الرسالة التي كـنت أقوم بإرسالهـا وذلك ليبـعثـها عن طريق جـهاز الفاكس إلـي جورج حتي يتـسني له قـراءتها عندمـا يعود أدراجه إلي المنزل. وكان جورج يقـوم بإرسال هذه الرسـائل إلي الأولاد الذين يقومـون بإضافة أخـبارهم وردود أفـعالهم للمغامرة العظيمة التي أقوم بأدائها.

يمكن لأي فرد مهـما يكن عمره أو مهمـا يكن مكان إقامته أن يحافظ علي عـلاقاته واتصالاته بالآخرين وذلك من خلال بذل القليل من الجـهد والعمل . ولذا فيتعين عليك التوصل إلي كـيفية القيام بهذا.

(267) ما أجمل عيناك الكبيرتان

يوجد أمامك طريقـان في الحياة هما البحث عن الصـواب والبحث عن الخطأ. وأنا أومن إيماناً

راسخاً بفكرة أنه يمكنك أن تجد ما تبحث عنه . فلو كنت تقوم بالبحث عما هو صائب في العالم والناس الذين يقطنوه فسوف تغدو الحياة وضاءة ومشرقة لك ولهؤلاء الناس. ولو أظهر أحد الأغراب العطف أو الصبر وكان له لون شعر جميل هذا بالإضافة إلي ابتسامة ساحرة ورد فعل مهذب وصوت إذاعي فلتخبرهم بذلك. وأضفي السعادة على يومهم، وراقب بهجتهم أيضاً. والتي بدورها تصطحب بجواب مؤدب ، قم بإمتاعهم وإدخال البهجة عليهم .

يرقب طفلك كيفية قيامك بالترحيب واستقبال وتقدير الحياة (أم لا) حيث إن وجهة نظرهم سوف تصاغ بناء علي ما يلحظونه . لذا يجب عليك أن تعلمهم أن يبحثوا عما هو صحيح حتي يتسني لهم أن يجدوه. فعليك أن تدرك أنك جزء مهم مما يقومون بفحصه والإمعان فيه.

(268) اذهب إليها !

(مقدمة من ساندي كوروب)

"آمن بأطفالك من داخلك ، أمامهم وأمام العالم بأسره. يجب أن تؤمن بهم" .

***

حضر جدي الاجتماع الذي طال انتظاره وذلك إبان وجود أبي في السنة النهائية من المدرسة الثانوية . (كان ذلك في حوالي عام 1955، عندما كان من النادر التركيز على الأشياء). وسوف أورد بعض المعلومات عن جدي: كان يتواري جدي تحت عدد من البطاطين التي كانت موجودة آنذاك علي عربة يجرها عدد من الثيران وقد كانت هذه العربة في طريقها إلي جزيرة إيليس Ellis Island. وقد كان جدي يعمل في تلك الفترة في مناجم الفحم في بنسلفانيا وكان بصحبته أولاده الذين ولدوا في أمريكا، حتي قرر الحصول علي وظيفة مكتبية، لذا اتجه إلي مدينة شيكاغو. إن العديد من أفراد الأسرة الذين ظلوا في بنسلفانيا ماتوا من داء الرئة.

عندما أخبر الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة الثانوية التي كان أبي ملتحقاً بها، والده بأن درجات والدي ضعيفة وأنه غير مؤهل للجامعة صرخ فيه جدي قائلاً: "فلتذهب للجحيم". ثم التفت إلي أبي سائلاً له : "هل تود الالتحاق بالكلية ؟ يمكنك أن تفعل ما تريد وما ترغب" . وقد أعادها عليه

ثانية "لا تصغي لهذا الكلام، إذا كنت ترغب في الالتحاق بالكلية، فعليك الالتحاق بها".

ثم قام أبي بالذهاب إلي جامعة نورث ويسترن ثم التحق بكلية الطب التابعة لها. ولكن من أفضل اللحظات، هي اللحظة التي حدد فيه طريقه في مكتب الأخصائي الاجتماعي بمدرسته الثانوية عندما قال والده: "اذهب إلى الجحيم" إلى شخص ما كان يحاول أن يحدد له روحه بل ومستقبله أيضاً. ولم يفكر والده كثيراً في الأطر الخيالية للدرجات التعليمية التي حددها الأخصائي الاجتماعي. لقد استطاع والده أن يشكل إحساس وروح ابنه في هذا اليوم. وبالرغم من مرور الكثير من اللحظات الصعبة، إلا أنه عندما يأتي الأمر إلى علاقتهما ببعضهما البعض، فإن مثل هذه اللحظة هي التي تعيش داخل أرواحنا المشتركة في أسرتنا.

(269) في السراء وفي الضراء

قررنا أنا وجورج في عام من الأعوام الذهاب في رحلة إلي نيو أورلينز. وكما يحدث أحياناً في حالة الأضداد يلتقيان، فإني لم أحظ على قدر كاف من الطعام، والموسيقى، والتنوع العرقي، والمتع الدنيوية. فلم تكن الموسيقى شديدة الصخب، ولم يقدم الطعام في وقت متأخر أو كان سيء الطعم كما كنت أتوقع. ولكن الرحلة مع زوجي جورج تجعلني أشعر كما لو كانت البيئة حولنا مليئة بهذه الأشياء. فعلي الرغم من قضائنا وقتاً طيباً مع بعضنا البعض بالرغم من اختلافاتنا (فقد ولدت وأنا مغرمة بالاستمتاع بهذا المكان)، إلا أنني فكرت مرات عديدة في مدى المتعة لو كان بيننا ولو ليوم واحد ابننا الأكبر برت. والآن يوجد الولد الذي سوف يزور نيو أورلينز كما تفعل أمه حيث إن ذلك ما قطعناه نحن (الأم وابنها) من عهد أن نفعله في يوم من الأيام.

لم تمر فترة طويلة وقد سنحت الفرصة أمامنا ، حيث إنني قد تلقيت دعوة لحضور طقوس الخطوبة في بقعة بالقرب من نيو أورلينز وقد قمت بالاتصال ببرت وأعطيته التاريخ الذي سوف أصل فيه إلي هذه البقعة. وقمت بعمل الترتيبات اللازمة حتي يتسني له اللحاق بنا هناك. وفي مساء اجتماعنا وصل برت إلي غرفته في إحدي الفنادق في تمام الساعة الحادية عشر وخمس وأربعين دقيقة بعد أن أقلته حافلة من المطار. ولكي يتسني لنا توفير مبلغ من المال للقيام بمغامرتنا،

قمنا بالنزول في غرفة ذات سريرين وقد كـان يعلونا التعب ، لذا تحدثنا قليلاً ثم خلدنا للنوم. وما أن استغرقنا في النوم حتي سمعنا صوت الجرس من زوجي .

تساءل زوجي: "هل برت موجود؟" ولكن كان تساؤله يحمل لهجة غريبة ليست مألوفة ، لقد قلت نعم هو موجود. وكان على زوجي القيام بمهمـة ليست بالسهلة، حيث كان عليه أن يبلغنا أن أبي قد وافته المنـية. فعلي الرغم من أن زوجي قد علم بهذا الأمر منذ سـاعات قلائل إلا أنه تريث حتي أكون بصحبة ابني حتي يتسني له إبلاغي لهذه الأنباء المفزعة.

لذا فكل الدقـائق التي قضـيناها مع صغـاري لا تحمل أي نوع من الـبهجـة والسعـادة، ولكن يمكنني أن أؤكد أن حتى جروح الموت العميقة يمكن أن تخلق لحظات دائمة من التواصل الرقيق.

(270) من نقطة إلى نقطة

تتخطي الميول والنـزعات الإنسانية العلاقـة القائمة بين الأب وابنه. في المجتمـعات التي تقطن ضواحي المدينة لاحظت مـيول واضح لا لبس فيه إلي الذهاب إلي المقـاهي التي تقع علي جوانب الطرق وإلي الأماكن التي يباع فيـها الكعك والفطائر وإلي الكافيتريات التي يوجد بهـا مقاعد في خارجها أيضـاً. فقد استردت الشرفـات الأمامية الكبيرة شـعبتيها وذلك نظراً لأنهـا تجعلنا جلوساً متـقابلين أمام بعضنا الـبعض بدلاً من جلوسنا في حدائقنا الخلفـية الخاصة ممـا يجعلنا بمكمن عن بعضنا البـعض. فبـعد مرور عـقود قلائل، من عـزلة عن بعضنا البـعض ، لذا فإننا في حـاجة إلي توطيد أواصـر التعاون ولو كـان هذا سوف يقتـصر علي الاجتـماع في الفتـرة الصباحـية من يوم السبت ، أو في فـترة الظهيرة مـن يوم الأحد الذي نتناول فيهـا السندويتشات في الأمـاكن المحلية التي يرتادها الناس - حـيث نتبادل التـحيـة، حيث أن كل شخص يعـرف أسمائـنا - أو حتي في المساء عندما نستشعر بما يحدث بل ويجري في العالم من حولنا وذلك من خلال الشرفة.

فعليك أن تتناقش مع وليدك معني الجماعة فـيجب عليك أن تلوح بيدك للأفراد الذين تعرفهم والذين لا يربطك بهم أي صلة. وأدعو الآخرين لكي يأتوا ويتـحدثوا مع أولادك وعليك أيضاً أن تقبل دعواتهم لتفعل نفس الشيء مع أولادهم ؛ لأننا عندما نتواصـل فيمـا بينـنا سـوف نخلق

شبكة من الأمان في حينا والتي يمكن أن يستشعرها كل فرد.

(271) عليك استيعاب الرسالة

في أحد الأيام مررت بيوم قاسٍ من الأيام التي لا يمكن إحصائها التي تمر بها أي أم وحيدة (وعلى أية حال، فقد مررت بأيام مماثلة كثيرة). فقد كنت متأخرة عن ميعادي المحدد لاستلام ابني من دار الرعاية. وقد انتابني شعور بالذنب وذلك لأنني كنت آخر أم قادمة لاستلام ولدها. وسحق فؤادي ما شاهدته من نظرة عاتبة وحزينة علي وجه ابني الهزيل. فأنا متعبة جداً جداً، وأنا علي يقين بأن أي أبوين عاملين يمكن أن يستوعبا هذا السيناريو.

لك أن تتخيل هذا .أنت تترك العمل في الوقت المحدد وتصل إلي دار الرعاية في الوقت المحدد. وعلي الرغم من شعور صغيرك بالتعب والإرهاق إلا أنه لا يستوعب الرسالة غير الشفهية والتي مؤداها أنه في آخر قائمة الأولويات لدي أبويه. فلا يهم طريقتك في تفسير الأسباب التي أفضت إلي مجيئك متأخراً، فهم يتلقون هذه الرسالة: "إن كل شيء آخر أهم منك، يا ولدي: أنت الشيء الذي يمكن أن أقوم بتحريكه ووضعه في نهاية قائمة الأولويات". ولا توجد طريقة أخرى لتفسير ذلك لأن كل ذلك صحيح.

فإذا لم تكن الشخص الذي يقوم بالإحضار والجلب، ولكنك الشخص الذي يأتي متأخراً إلي أسرته كل مساء، فإن الرسالة التي تقدمها مماثلة. وإذا كنت الشخص الذي يمكث طوال الوقت مع أولاده ولكن كل ما يسمعونه منك هو "فيما بعد" فإن الرسالة التي سوف يتلقونها هي نفس الرسالة السابقة.

يجب عليك القيام بشيء ما حيالها، فلن يشعر طفلك بالفخر فقط ولكنك سوف تخفف العبء عن كاهلك - فالذنب حمل ثقيل، فأنا أعرف جيداً وذلك لأنني قد حملته قبلك.

(272) بعد الكلام

(مقدمة من مايكل لويس)

عندما تفرغ من سرد أحداث القصة لصغيرك قم بإعطائهم هذه القصة وشجعهم على سردها لك ثانية بأنفسهم. فسوف تتعجب من المقدار الذي يمكنهم تذكره بالإضافة إلي إبداعهم وخيالهم الجامح.

(273) ليس مثلي

إن ما يأتي طبيعياً لفرد ما لا يحدث طبيعياً لشخص آخر. كيف نقوم بتضييق فجوة الخلافات بيننا وبين صغارنا، وفي نفس الوقت نقوم بإطعامهم وتنمية شخصيتهم؟ وأحد هذه الطرق هي ملاحظة الأطفال ثم ملاحظة الفرصة التي تتلاءم مع طبائعهم وشخصياتهم المتنامية.

لدى إحدى صديقاتي ابنة جميلة لها العديد من الاهتمامات على عكس أمها. وكانت هذه الإبنة تحب الأعمال اليدوية. وقد عرفت الأم في إحدي المناسبات أنه يوجد مركز للخياطة تابع للكنيسة. فعلي الرغم من أن هذا المركز لا يضم إلا السيدات في ذلك الوقت، إلا أن هؤلاء السيدات كن سعيدات جداً لانضمام تلك الفتاة إلي مجموعتهن. وليس هذا بفضل موهبة هذه الفتاة في أعمال التريكو ولكن لأن عدد المجموعة بها في هذا المركز قد بدأ في التنامي والتزايد .

(274) القدوة

كنت قابعاً في سيارتي علي أحد جوانب الشارع الفرعي وذلك حتي أستدير إلي الشارع الرئيسي المجاور لمنزلي. وقد أدركت أن هناك فتحة إذا تحركت سريعاً وبقيت في الحارة الداخلية حتي لا أعرقل حركة المرور (كان هذا الوقت يتسم بحدوث الاختناقات المرورية) وعندما أسرعت بسيارتي بدأت نظارتي وعدة أوراق خاصة بي بالإنزلاق، وقد مددت كل قامتي حتي لاتتطاير من خلال النافذة المفتوحة بجانبي، لذا قمت بتحريك السيارة للحارة الثانية بمجرد أقل من الثانية. وقد ساورني الشك في أنني قد سببت الفزع للسائقة القادمة من الجهة المقابلة.

نظرت من مرآة السيارة الخلفية وقد لاحظت قدومها من الجهة اليمني لي ، لذا قمت بإنزال الزجاج الموجود في نافذة الكرسي المجاور لي لأقوم بتقديم كامل اعتذاري وبمجرد أن اقتربت سيارتها من سيارتي، حتي اندفعت في السب والشتم ، مبررة شتائمها لي بأنني قمت ببث الخوف في صدور صغارها؛ قائلة: "أيها الأعمى الغافل" "فأنا بصحبة أبنائي الغفل في السيارة. ماذا كنت تفكر أيها الغافل"، "يالك من أعمى غافل"، ألا ترى أن معي أبنائي الغُفل في السيارة".

لامانع أن تسبيني بالأعمى الغافل. ولكن أن تقولي ذلك ليس فقط أمام أبنائك بل وتنعتيهم بنفس الصفة هو حقاً ما يدهشني.

وكل ما أستطيع أن أقوله الآن وبنغمة صوت خافتة "نعم! لقد رأيت صغارك بجانبك في السيارة وأنت أيضاً لم تكوني قدوة يحتذي بها، أليس كذلك؟ وقمت بإغلاق زجاج سيارتي حيث إنه لا جدوي من الحديث معها. واستمرت في صراخها مع إضافة إشارات واضحة بيدها لما قالته آنفة .

وهناك سؤالٌ يطرح نفسه ـ ما هو الأسوأ؟ هل هو قلبها الذي كاد يتوقف من الخوف والجزع أم أطفالها الذين قد تعلموا من أمهم كيفية الرد علي أي إنسان لا يكترث بالآخرين كما أنها سبتهم أيضاً؟

ومن ثم، يتعين عليك أن تنصت إلي حديثك هل تود أن يتحدث معك أو عنك أي شخص مهما كان بهذه الطريقة؟

(275) فترات تكيف وتوافق

كانت المرة الأولي التي عاد فيها برايان إلي المنزل للقيام بزيارتنا ـ نحن آل بومبيخ ـ بعد ذهابه إلي الكلية تتسم بالإثارة والمتعة . فقد كانت غرفة برايان مثل الضريح المهجور الذي لا يقطنه أي أحد وفي انتظار ما يشيعه فيها من فوضى ولكنها فوضى ممتلئة بالحياة والحركة. فقد كنت أنا وزوجي جورج نتشوق إلي الكثير من الأوقات السعيدة التي تجمعنا بعد غياب طفلنا لمدة ثلاثة أشهر. لذا فقد طهيت ونظفت وقد كان زوجي جورج يقدم يد العون والمساعدة لي، كما نظفنا

أيضاً نوتة مواعيدنا. وأعددنا أنفسنا لأن نكون غير منشغلين بأي شيء عدا وجوده.

المفاجأة كانت تكمن في أنه لم يقضِ معنا كل الوقت، فقد كنا نسمع صوت الباب خلفه عندما ينوي زيارة كل أصدقائه الذين كوّنَ معهم صداقات طيلة حياته. وعندما يعود إلي المنزل، حيث يفتح الباب بقوة سائلاً: ماذا أعددتم للعشاء ؟ لذا وجدت نفسي أقوم بفعل بعض الأعمال الصبيانية مثل تقطيب الوجه والعين كنوع من شعور الرفض لما يقوم به ابننا. وتحدثت عن معاناتنا الطويلة وانفصام الروابط الأبوية؟ (نعم أنا أعلم أن هذا مغالى فيه ولكن هذا ما أستشعره الآن).

وعندما عاد إلي دراسته، تعلمت درساً مفيداً. وعلي الرغم من أنني لا أعلم ما هو، إلا أنني علي دراية كافية بأنني تعلمت درساً أو قيمة في حياتي. وهنالك سؤالٌ يطرح نفسه هذا مؤداه: ما هي الفائدة في إنجاب الأولاد؟ في حقيقة الأمر ما تعلمته أثناء بكائي وعويلي لأصدقائي بسبب ابني السيء الطبع هو أن سلوكه معنا كان طبيعياً وأن سلوكه هذا لا يعني أنه لا يحمل لنا مشاعر الحب . لذا، فقد أعددت نفسي لذلك في المرة القادمة عند عودته إلي المنزل وأصبحت أتقبل بسعادة كل ما يفعله والذي ساعدني على ذلك خلال لحظة وحي صادقة هو أنني حولت صومعته إلى غرفة لاستقبال الضيوف.

(276) فهمت واستوعبت

ذات ليلة كنت جاثماً أمام التليفزيون وإذا بشخص لا أعرفه يقول هذه العبارة "لو كنت أباً فعليك أن تعطي أولادك الفرصة حتى لا يكونوا مثلك" ؛ فقلت في نفسي يا لها من عبارة صادقة!!

(277) تشبث جيداً

عندما ركبت في إحدي سيارات الليموزين في طريقي إلي المطار، سعدت كثيراً عندما حيتني إحدى معارفي القدامي اللائي لم أرهن منذ أمد بعيد . فقد كنا نذهب سوياً إلي أحد مراكز تعلم "الكتاب المقدس" وقد أصبحت التفاصيل الشخصية التي كنا نحكيها لبعضنا البعض بمثابة طقوس أسبوعية نقوم بأدائها في حياتنا.

وقد طرحت عليهـا سؤالاً مؤداه: كيف حال صـغيرك؟ وأنا أعرف أنها علي دراية كـافية علي من كان سؤالي منصباً؛ فقد كانت أمه تصلي كثيراً من أجله .

وقالت السيدة لي إنك لن تصدقيني إذا قلت لك أنه في المدرسة الثانوية وأنه أيضاً في صفوف المتفـوقين في مادة الكيمـياء! وقد فـعلنا كل شيء أنا وتلك السيـدة ما عدا القـيام بمعانقـة بعضنا البعض وذلك لأننا في حقيقة الأمر كنا رابطين أحزمة المقاعد.

وقد صحت قائلةً: "يا له من شيء رائع"! وقـد استطردت أنه من عظيم الشرف لأي أبوين أن يمتعا آذانهما بالاستـماع إلي مواطن اهتماماتكما علاوة علي التجارب التي كـان كلاكما يعاصرها ويكابدها ثم نسمع الآن أنه ناجح في حياته.

لا يهـمني المذهب الذي ننتـمي إليـه، ولكن شـارك الآخـرين حـتى في صلواتك، فـهي نقطة الاتصال التي تجمعنا من أجل هؤلاء الذين نصلي لهم.

(278) إنشـــاء مشـــروع

تحدثت مع رجل محترم فقد أباه مؤخراً. وعندمـا بدأت بالتساؤل عن نوعية العلاقة التي كانت تربطهـما، في باديء الأمـر عبـر بشكل شفـوي ثم برسم نظرة ألم علي وجـهه بأن هذا الموضـوع موضوع مؤلم، حيث إن العـلاقة التي كانت قائمة بينهما تعج بالذل والسخـافة بالإضافة إلي عدم قدرته علي تحقيق ما يتوقعه منه والده.

ومع ذلك، في السنوات الأخيـرة كانت هناك مناسبـة جمعت بينهمـا. فمكث الأب في منزله لعدة أسـابيع لمساعدته في مشـروع إعادة تصميم ضـخم. وفي أثناء ذلك ، كانا يعمـلان جنباً إلي جنب ـ الأمر الذي من شأنه أتاح الفرصة أن يقول إن هذه الفترة التي قضيناها سوياً كان لها عظيم الأثر علي كل من المشروع وعلي العلاقة فيما بينهما.

فقـد كنا نعمل جنباً إلي جـنب، نقوم بعمل الإصـلاحات، وإعادة التـشكيل والصياغـة علاوة علي قيامنا بالبناء.

(279) بناء المشروع يحتاج اثنين

للمرة الثالثة كان لدى والدي الشجاعة لمساعدة من يريدون البدء من جديد، فقد تطوع بالذهاب مع طاقم العمل الذي كان منوطاً به شد أسلاك أحد المنازل الذي تم اعتباره أحد مراكز المشروعات الإنسانية. وقد قرر أن يأخذ ابنه جفري الذي يناهز الخامسة من عمره معه ، وقد أخبرتني زوجة برني عن هذه الواقعة في الرسالة الإلكترونية التي قامت بإرسالها لي. فقد قالت "إنهما قاما بوضع كل أدواتهما في الأحزمة الخاصة بهما وذلك بعد منتصف الليل. ولم يتوقف جفري من إظهار حزامه للناس، فقد كان يشعر بالفخر لأنه يرتدي مثل هذا الحزام وقد كان مضحكاً جداً. وقد حدث هناك انفجار وأتم الأفراد مهمتهم ثم رجعوا أدراجهم وملابسهم تعلوها الأوساخ. ولكن أفضل جزء في هذه المناسبة هو مشاهدة برني وهو يحمل جفري في مدخل المنزل في الساعة العاشرة والنصف مساءً، وكان يغط في نوم عميق علي الرغم من ارتداء الحزام؟

وقد كان يعملان جنباً إلي جنب موطدين أواصر العلاقة بينهما.

(280) إبداء الموافقة

(مقدمة من ديف وكاثي جارلاند)

إبان الجَلَبَة والمرح في الإجازة، قام ابننا الصغير الذي يبلغ من العمر 9 سنوات بطرح سؤال مؤداه ـ ما هو النفع من جراء الاحتفال بالكريسماس وذلك من خلال قيامه بكتابة مقال بعنوان : "الذكريات:منح وهبات!" كتب "بن" ما يلي قائلاً:

"أبي، إنني أتذكر الوقت الذي كنت أنا وأنت نعمل معاً خلف غرفة الغسيل. وكنت تعمل جاهداً وأنا أراهنك علي أن يديك بدا يشعرانك بالألم. كنت أشاهد التليفزيون وكان بداخلي نزعة للعب كرة السلة وقد كنت هناك تصلح ذلك الباب ودخلت وسألتك هل ترغب أن تلعب كرة السلة ؟ وقد امتلأت بشعور الغبطة والسرور عندما أبديت موافقتك.

كان ذلك الوقت ذا انطباع خاص بالنسبة لي. أنا اعتقد أنك أبليت بلاءً حسناً بالنسبة لتلك الأبواب. لقد قمت بعمل رائع إلا أنه عمل متعب. ولكنك قمت بعمل أفضل وهو الذهاب معي

للعب كرة السلة، لذا فأنا أشكرك جـزيل الشكر لقيامك بإلصاق هذه الذكري في ذهني".

حبيبك بن.

قدم بن هذا المقال كهدية في الكريسماس. فقد كتب هذا المقال بخط يده ووضعه في مظروف أحمر عليه أشكال معمارية. لقد كان مقالاً ممتازاً. ولم يكن هناك أفضل منه وذلك بسبب ما كان يمثله هذا المقال . إن الذكريات منح وهبات بالنسبة لنا ونأمل أن تكون بالنسبة لكم أيضاً.

(281) غياب

كشفت إحدى الجهات الرسمية في تقرير قومي حديث عن معتقد منتشر وسط الجماهير مؤداه أن الشباب لا يحصلون علي الأبوة التي يحتاجون إليها نظراً لأن عاطفة الأبوة غائبة عن المنزل وذلك لعدم وجود عاطفة أثناء تربيته وتعامله مع أولاده في المنزل. ولك أن تركز علي آخر عبارة مؤداها ليس فقط غائباً ولكنه غياب العاطفة بالرغم من وجوده.

والعواقب المترتبه علي هذا وفقاً لهذه المقالة هي كالآتي :"تعاطي المراهقين للمخدرات والعنف، والأنشطة الجنسية، وكل ذلك بدأ يجد طريقه إلي نسبة لا بأس بها من الأطفال الذين تربوا في غياب الإحساس بالفارق بين الطريق القويم والطريق المعوج وغياب الاحترام للسلطة بالإضافة إلي غياب الإحساس بالمسؤولية". ومن ثم هناك سؤالٌ يطرح نفسه ـ هل ينعم أولادك بالعواطف والرحمة أثناء تعاملك معهم في المنزل؟

(282) معنى الإعجاب

يُعرِّف قاموس ويبستر "الطبعة الثانية" كلمة "أُعجب بـ" Admire علي النحو التالي: "هي النظر بإعجاب وبشاشة والموافقة بابتهاج". فقولك لأطفالك أنهم موهوبون هذا شيء جيد ومستحسن ولتقول لهم أنك لاحظت شيئاً ما (أيَّ شئ ـ لك أن تملأ الفراغات كما تشاء) هذا شيء جيد. ولنقول أنك قد تأثرت من جراء أدائهم هذا شيء جيد. ولتقل لهم إنك ترقب وتلحظ أي شيء يقومون به باندهاش، وغبطة، واستحسان هذا شيء جيد؛ لأن هذا عبارة عن الوقود الذي بدوره

يقوم بتحريك قـارب الفرد ويجعله قادراً علي الاستمرار في العمل لفـترة طويلة. (بمقدورك حتى أن تكتب لي وتخبرني بهذا في أي يوم من الأيام! وأنا أعاهدك بأنني سوف أنفعل وسوف أتحمس حماساً حقيقياً لكتاباتك ولقولك، أقوم بتقديم جزيل الشكر لك).

(283) اسمح لهم بالدخول

(مقدمة من جنديجا كورستس)

يجب عليك أن تزيـد ارتباطـك بأولادك وذلك من خـلال إدخال حبـهم إلي أعـمـاق قلبك. وعليك أن تملأ نفـسك بهذا الشعـور بأنك أكثر من واحـد بمعني أن أولادك جزءٌ لا يتـجزأ منك. وهذا أيضـاً لا يعني تمـلكك لهم، أو أنك أقل كـمـالاً عند غـيـابهم؛ إنما يعنـي ارتبـاطك بهم هو وجودك معهـم في كـل مكـان وأثنـاء قيامهـم بأداء أي شـيء، لأنهـم بداخل أعمـاق قلـبك كما أنك مـعـهم دائمـاً، لأن رابطة الحب عندمـا تكون حـقيـقـيـة وأصيـلة، فسـوف تجـدهم بالتـالي يستشعرونها ويحسونها.

لقد أدركت ذلك عندمـا كانت ابنتي وزوجـها يعيشـون بعيداً عن قـارتنا. ولـم أرهـم منذ زهاء عام. وقد أصـبـح ذلك جلياً كنور الشمس وقـد قام أحد أصدقائي بمواسـاتي قائلاً:"أنا علي وعي بمدي الألم الذي تستشعره من جراء غياب أولادك". وقد قلت لـــه بدون تفكير: "ولكن هم ليسوا بمنأي عني حـيث إنهم هنا". مشيراً بإصـبعي إلى صـدري. وهذه الأواصر هي المحـور الأساسي الذي استندت عـليه في التخلص مـن الحزن والأسي الذي انتابني بـعد وفاة ابنتي في نهـاية نفس العام . وقد كان آخر مــرة أراها فيها كانت هي آخر مرة بالفعل ومع ذلك فهي لم تبعد عني.

(284) دروس قاسـية

بصراحة أستطيع أن أتذكر المرة الوحيدة التي وقفت فـيها في وجه أمي وأبي طوال فترة حياتي وذلك عندما أصـدروا لي أوامرهم بعدم الاستمـرار في محادثة أحد أصـدقائي. لم يكن هناك أي حديث أو توضيحات أو استفسارات من قبل حول هذا الموضوع. ولا أية تفسيرات أو توضيحات

أو دفوع من جانبي أو حتى السماح بتقديم براهين عكسية تمكنني من تبديد ما يؤرقهم. ثم جاء صديقي ليصحبني لموعد تم تحديده مسبقاً، ولكن قامت أمي باعتراضه علي الباب وأخبرته بأنه غير مسموح له مطلقاً برؤيتي. وعندما وصلت إلى المطبخ، كانت أخبرته بالفعل. وقد تم إخباري بالمثل قائلة: "إننا لن نري بعضنا البعض ثانية".

علي الرغم من قيام والدي بتنشئتي تنشئة ممتازة إلا أنني ارتكبت خطأ جسيماً في إحدي المرات اضطرني إلى عصيان أوامرهما (على الأقل كانت هي الطريقة الوحيدة التي رأيت بها الأشياء عندما كان عمري 16 عاماً) وقد كان هذا الأمر ينبع من إحساسي بالظلم الكامل. فلم يكن الأمر مجرد رفضهم لرؤيتي له، بل مهما كان رأيهم، فإنهم لم يحاولوا حتى عرضه علي. لذا فقد كنت مذنباً بلا محاكمة أو محلفين ، أو علي الأقل بلا وجود حديث يتم سماعه. والأهم من ذلك كله أن الأمر يُعد النقيض تماماً لما تم تربيتي وتنشئتي عليه، وهو عدم الحكم من خلال وجهة نظر الأفراد الآخرين أو من خلال الظواهر. ومن ثم فإنني لم أجد أي شيء يعيبه أو يشيبه أو يشين المعاملة التي يعاملني بها. (وبالتالي كان يجب إظهار مدي ثقتي فيه). ذهبت متسللاً للبحث عنه ولرؤيته، على الرغم من اكتشافهم أمري مرات عديدة وقيامهم باتهامي ومجادلتي وتوجيه اللوم والعتاب لي، إلا أن مناقشتي ومجادلتي إياهم كانت تستند علي شيء واحد وأساسي هو: "مهما يكن تصوركم عنه ، إلا أنه لم يثبت لي صحة هذا التصور أثناء معاملته معي"!

في النهاية أذعن والدي (وذلك لأنه لم يكن لديهما تحكم واضح في قيامي بهذا الضرب من السلوك) وسمح لي برؤيته. وأخيراً جرت الحياة في مسارها الطبيعي ثم "انفصلنا" وهو ما كان سيحدث في القريب العاجل لولا تكتلنا معاً ضد "العدو" "الخصم". وأنت تعرف ما هو الخصم.

إذا كنت لا تستحسن أصدقاء ولدك (أحياناً قد يكون ذلك ضرباً من الحكمة)، فيجب عليك أن تتحدث إليهم عن هذا. واسألهم ما الذي يحبونه في هؤلاء الأطفال بالذات. كن محترماً وأصغِ لهم جيداً. وشاركهم في أمورك وشؤونك. استمع إلي ردودهم، ولكن فقط يتعين عليك

عدم إنزال أي نوع من العقاب عليهم حتي لا ترتد عواقبه الوخيمة عليك، فصرف الانتباه أفضل من الهدم.

(285) سويتش اروني

لا يمكن أن يمحى من ذاكرتي صراخ ولدي برايان عندما ناهز تقريباً العام الأول وذلك بسبب ما استشعره من ألم من جواربه. فقد كانت جواربه تلتصق بإصبعه ومن ثم فكانت تسبب له ألماً فيها. وقد كان أحياناً يخلعها وأحياناً يحاول ارتداءها. ومن ثم، فقد كان أحياناً يغضب تارة ويصرخ تارة أخرى أثناء محاولته لارتداء هذه الجوارب، وفي لحظة كسرت الميزانية وقررت شراء جوارب غالية الثمن بدون خياطة عند نهاية أصابع القدم على أمل إنهاء هذه المتاعب. وعلى الرغم من عدم انتهاء المشكلة إلا أنها ساعدتنا على تخطي هذا العام بذهابنا إلى أحد المحال المشهورة ببيع الجوارب المبطنة. وفي نهاية المطاف نما وكبر صغيري وأصبح ليس في حاجة إلي ارتداء الجوارب ولكنه كان سعيداً بأننا على الأقل حاولنا من خلال هذه الجوارب الجديدة لإنهاء أي نوع من المتاعب كانت تواجهه جراء تلك الجوارب.

والداعي من ذكر هذا أنه في أحايين نجد أن هذه التنازلات قد تكون خطوة غير منطقية – مثل صرف المزيد من الأموال على ميزانية الجوارب في وقت لا تكون هناك حاجة حقيقية لهذه الجوارب – إلا أنها تحرك أبوي حكيم ليس فقط للحفاظ على الروابط من أجل التأكيد عن صحة وسلامة العقل. وفي التصميمات الكبيرة للأشياء، نجد أن الجوارب لا تستحق أي قدر من الاهتمام.

(286) ثلما ولويس

(مقدمة من دونا أوبرايان)

في كل عام أصطحب ابنتي الصغيرة في رحلة برية كنا نطلق عليها رحلة (ثلما ولويس). فعلي الرغم من أن نهاية هذه الرحلة لا تكون مثيرة دائماً إلا أن هذه الرحلة كانت في كل مرحلة منها تثبت لكلينا أنها مصدر للذكريات والقصص لبقية العام.

وقد تناولنا سوياً شيكولاته في هيرشي بولاية بنسلفانيا وركبنا لعبة البـاتمان (وكنت الوحيدة فوق سن الـ 22 عاماً). وعبرنا المقاطعة بالدراجات وقمنا بتذوق العديد من الحلوى في ديلز بولاية ويسكونسن. وفي هذا المكان مررت بتجربة يشيب لها الشعر وذلك عند مراقبتي لابنتي الصغيرة وهي تقفز في الجو في هذه اللعبة الخطيرة (التي لا أوصي بها لضعاف القلوب). ولكن ما أستطيع أن أقوم بتزكيته هو الوقت الذي أقضيه مع كل طفل لي . ومع هذا لا يمكن أن أقوم بالتقليل من قيمة التأثير العظيم للوقت الذي أقضيه في السيارة معهم حيث إن المكوث في السيارة بجانب بعضنا البعض يفضي إلي الدخول في محادثات ومحاورات لطيفة.

فهذه الرحلة البرية السنوية تضمن لي ولابنتي فرصة ذهبية لنكون مع بعضنا البعض بدون تدخل من أي أحد من أفراد الأسرة أو من أحداث الحياة اليومية.

(287) فقط لـو ...

كنت أنا وجورج نمشي ببطء علي الممشي الخشبي متمتعين بقضاء الإجازة علي شواطيء ديلوث بولاية مينسوتا عندما كان هناك سيدتان يدفعان أمامهما عربتي للأطفال في كل منها رضيع وكان معهما أولادهما الذين تبلغ أعمارهم الرابعة، حيث كانوا يقفزون من جلمود إلي جلمود آخر قريب من الماء. وأطلق واحد من هؤلاء الصغار صيحة لرفيقه لكي يتبعه وهو يلوح بيده ليحث زميله على أن يتبعه. وقد أصبح واضحاً أن هذا الفرد قد تعود علي فن القيادة من صغره ، في حين نجد أن الطفل الآخر نشأ علي روح التبعية والموالاة.

وقد نادت الأم قائلة: "قد حان الوقت يا أطفال للذهاب"، ولكن رد الكابتن: "ليس الآن. "لذا كان رد فعلها غاضباً وقالت له: "بل الآن! !" وعلي الرغم من هذا فقد تجاهل الطفلان صوت الأم وأكملا رحلتهما.

وأخيراً صرخت إحداهما "الآن يا برادلي". ولكن هؤلاء الأولاد لا يكترثون للصوت الذي سمعاه وقاما بإكمال مهمتهما الاستكشافية. لذا بعد تكرار نداءاتها بدأ صوت الأم يعلو في العد التنازلي لنا لكي تحذرنا مما نقوم بفعله. وفي أثناء عدها ترددت عندما لاحظت رجوعنا أدراجنا

وقيام القائد بالصياح في وجه أمي معبراً عن غضبه لحماس أمي واتقادها.

نتيجةً لذلك فغرت أمه فاها لتنشر ابتسامة عريضة علي وجهها. وسمعتها تقول: "حسناً!"، وذلك إبان قيامها بتحريك عربة صغيرة لتعود أدراجها من حيث أتت وقد تبعتها في التو صديقتها. من الواضح أن الإحساس بالقيادة متوارث في العائلات. وبالطبع، في نهاية المطاف فالقائد وقواته لحقوا بهما وهما في حالة من الغضب والضجر.

والدرس الأخلاقي الذي نستخلصه من هذه القصة أنه حتي لو قام صغارك بإمطارك بآرائهم وأنت تقبلت هذه الآراء بصدر رحب وبسعادة، سوف يشعرون بك ويغيرون بالطبع موقفهم ووجهة نظرهم ولكن يجب أن نتقبلها لو كان فقط للحصول علي لحظة تملؤها البركة.

(288) سرد القصص على الطريقة العصرية

(مقدمة من مارتي دوم)

حافظ علي إرسال الرسائل الإلكترونية إلي أولادك. واكتب لهم علي الأقل مرة في الأسبوع، حتي لو لتقول لهم "أنت مدهش وأنا أحبك كثيراً والقطة تبعث إليكم بقبلة حارة "ثم قم بطبع نسخة من رسائلهم لك لتحتفظ بها.

لقد قمت بعمل هذا مع كل طفل من أطفالي وعندما قاموا بإنهاء الدراسة الجامعية ، قمت بوضع هذه الرسائل في كتاب وأعطيت نسخة منه لكليهما. فسوف تكون مذكرات جيدة عندما يتذكر لحظاته وهو طالب في الصف الأول مع زميله في الغرفة قد يغدو من العسير معاشرته، وحصة الكيمياء العضوية الصعبة أو الألعاب المرهقة التي كانوا يقومون بممارستها، أو هذه الصديقة أو الصديق في الأوقات الجميلة، أو مقدار المتعة التي حصلنا عليها جميعاً أثناء عطلة نهاية الأسبوع مع الوالدين.

بالطبع يتعين عليك ألا تحدثهم عن هذه التجارب والخبرات؛ لذلك لن يتسرب إلي صدورهم أي شعور بالخوف والجزع من كتابة رسائلهم ودعهم يتمتعون ببركة المفاجأة.

(289) حيـاة الحيوانـات

في أثناء استعراضي الأشياء في متجر ما يقوم ببيع أشـياء خفيفة فوجئت بلافتة مكتوب عليها "تعتبـر تربية طفل كما لو كنت تُنقر حـتي الموت بواسطة دجاجة!" أليست هذه هي الحقـيقة؟!!.

فكم عدد المرات التي قلت فيها: "لا تسأليني ثانية!"

"كم عدد المرات التي كان يتوجب عليّ إخبارك بـ ...... ؟"

"ماذا قلت أنا عن قميصك النظيف؟"

"هل تريد وقتاً آخر للراحة؟"

لذا ما هو السـبب الذي يجعل طفلك يسـتمر في النقـر والإزعاج؟ عليك قـراءة هذه الأسئلة قراءة مـتأنية ، مـرة أخرى، ومرة أخـرى فهنالك سؤالٌ يطرح نـفسه: ألـم يكن إصـبعك أو رأسك يهتز؟ كما لو كنت تنقر شيئاً ما؟

يالها من حياة في حظيرة الماشية.

(290) كـل شـيء جـف

أخبرتني إحدى الأمهات عندمـا جاءها طفلها مبتلاً وإبهامه مرفوعـاً في الهواء وقال لها بعدما أخرج إصبعه من فمه وقد بدا عليه اليأس والحيرة: "ماما قد هوى كوب العصير من يدي".

هنالك أيام يشعر فيها الكبـار بمثل ذلك. ومن ثم إشراك أطفالك في مثل هذه المعلومات شيء يتسم بالأمانة. فسوف يذهلك مدى تفهمهم وارتياحهم أحياناً.

(291) أميـال أدبيـة

السـفر

(مقدمة من ويل كيلكري)

تعتبر السيارة هي إحدي الأماكن التي نفضل فيها الالتقاء أنا وابنتي. غالباً ما نضطر إلي المشي بالسيـارة لفترات طويلة وهو مـا يسمح بدوره لكلٍّ منا بالاستـماع بل والإصغـاء للآخر (طالما لا

نقوم بـفتح الراديو) . ونحن لدينا طرق عـديدة ، يمكننا من خـلالها أن نقـيم علاقـات متبـادلة مع بعضنا البـعض أثناء هذه الرحلات البرية . وبعدمـا تشاركنا في الحديث عن ما هو جـديد أو شيق في حياتنا كانت الكتب السمعية هي إحداها.

قد اصطفيت إحدي الكتب التي تكون مساوية أو أعلي قليـلاً من مستوي صغيرتي في القراءة وقد قمت بـالإصغاء إليها لكي يـطمئن قلبي بأن لها قيـمة ذات صبغـة أدبية أكثر من كونـها فقط مجرد أقصـوصة يتم سرد أحداثها. ومن ثم قـام كلانا بالإصغاء إليها في السـيارة. وفي نهاية كل جانب من جوانب الشريط، كنا نناقش ما نعتـقد أنه سوف يطرأ. وكنا نتحدث عن الإلماعات التي كنا نلحظها عن كيفية تنامي الشخصيات أو تغييرها في الكتاب. وتحدثنا عن الرموز أيضاً .

وكنتيجة لهذا التفاعل غدت ابنتي تجـد المتعة في القراءة بنَهَم وفي مناقشة المزايا والعيوب التي تجدها في أي شيء تقوم بقراءته ، وكما أنهـا تشعر بالراحة عند الحديث عن أي شيء بشكل عام. وأنـا أيضـاً شـعرت بأن قــدرتي علي القـراءة بـدأت تـزداد. هذا بالإضافة إلي سـماع بعض من القصـص العظيـمة، وعـلاوة عـلي هـذا اتضحت لي بعض النقاط التي فاتتني في المرات السابقة.

(292) آراء شـيقة

اكتشفت وأنا في عمر يناهز الرابعة والخمسين أنني لم أكن علي وعي بما يحيطني من ثقافات. فأنا في الوقت الحـاضر أجرب مرحـلة يصطلح علي تسميـتها المرحلة الوجـودية والتي فاتتني في المرحلة الأولى من عـمـري. وهذا يمكن رؤيتـه بوضـوح من خـلال السـتـائر المصنوعـة من الخـرز والموجودة على باب مكتبي ومن خلال ولوعي حتي بالقـروط المتدلية بصورة أكـبر من تلك التي تعودت علي ارتدائها.

وقد كنـت أتحدث مع برت لمسافـة طويلة في يوم من الأيام، وفي أثناء هذا الحـديث أعلنت له أنني أمر بطور يصطلح علي تسـميته بالطور الوجودي ، لم أسـتشعر وجوده في أثناء السـتينيات. وقـد رد باندهاش: "مامـا ! أنا الولد الوحيـد في الصف الثـالث الذي كنت أحشـو سندويتشـاتي بالكرنب الصغير".

وقد سألت برت مذهـولةً ومتشككة : "وهـل هذا يجعلني من الهيبز؟ لك الله يا بني!!" ألا تتذكر أننا قمنا بزراعة هذا الكرنب من أجل مشروع نادي الكشافة؟ إلي حدٍ ما بدأ يساهم هذا في تأكيد وجهة النظر الخاصة به.

عليك أن تسأل أي طفل قد كبر كيف يصفونك للآخرين. (أنا أقترح - حتى لا تفاجأ - بربط حزام مقعدك أولاً).

(293) ثنائيات مرعبة

كنت أقوم بعمل مقابلة في برنامج إذاعي وذلك بعد إذاعة حلقة "لا تفتقد أولادك" ! وقد طلب مني سائل بالتليفون ونحن علي الهواء أن أبدد أسطورة "الثنائيات المرعبة". لزمت الصمت لثانية ولم أستطع بعدها أن أتفوه ببنت شفة إلا الحقيقة التي مؤداها أني لا أتذكر أنها كانت ثنائيات مثيرة . ولكن في حقيقة الأمر، كنت أتذكر "من أين جاءت هذه العبارة".

لكي تساعد علي البقاء في هذه المرحلة (حتى لا تشعر بالإحباط فهذه المرحلة قد تبقى لمدة تصل إلي الثلاث سنوات)، يجب أن تتأكد من أخذك الوقت الكافي لدراسة ابنك النائم، ثم قم بغرس هذه الصورة في ذهنك. وعندما تجدهم يجرون حولك وأيديهم علي أردافهم سوف تتذكر حالهم (ورائحتهم) قبل مرحلة الكوابيس والصراخ وحالات القئ التي كانت تنتابهم.

(294) توقع بلهفة

كنت أحضر مؤتمراً له ثقله وأولوياته في مجال الأعمال في مدينة شيكاغو. وعندما تفرقنا لتناول وجبة الغداء، كان شغلي الشاغل هو البحث عن أحد المطاعم لتناول وجبة سريعة والعودة إلي المؤتمر في الوقت المناسب وذلك لحضور المقابلة التي سوف تستمر خمس دقائق مع محرر لصفقة عظيمة. وإذا فاتتك دقيقة، خسرت دقيقة.

وعندما بدأت بالمشي في الشارع، توقف عبور المشاة فجأة. وكان من الواضح أن الشخص الموجود عند شارة سر/ توقف كان ماشياً. لماذا نحن واقفون هكذا؟ وبمجرد الانتهاء من دفع من

حولي بكوعي وإصدار صوت مثل خوار البقرة وهي تلد، وقعت عيني على العائق، كان هناك أب منحني وتحت كل إبط طفل صغير وهو يجلس على حافة الطريق.

كان الأب يعطي تعليماته قائلاً: "استمر في المراقبة" ، ها هي آتية. استعد". ولم يكن بوسعي إلا أن أنضم إلي هذا الجمع من الأفئدة ، محملقاً إلي الساعة الرقمية المعلقة علي إحدي جوانب البنك. وعندما دقت الدقيقة التالية تعالت هتافاتنا.

وبدأ يجول بخاطري هل سوف تفوت دقيقة أو هل سوف أفقد دقيقة. لذا يجب عليك أن تتمسك بكل دقيقة. مع أولادك أو بدونهم، فالاختيار لك.

(295) لاحظ وتأمل

"ماما! أنا هنا في المنزل "كنت أصيح عندما أصل إلى باب المنزل الخلفي. وكنت أسمع صوت أمي من الدور التحتي "أنا هنا أقوم بكي الملابس يا حبيبي". فأقفز السلالم، وأندفع من الباب مندفعاً تجاه والدتي وكانت ضحكاتها تملأ وجهها عندما تراني، ثم تبدأ في سؤالي عما فعلته في هذا اليوم. وكنت أقفز مندفعاً هنا وهناك، حتى أعطي انطباعات عن الأحداث السعيدة أو الحزينة. وفي أحايين كنت أقوم بعمل تجسيد لها لما رأيته ؛ لأن ذلك يروق لها وأنا أيضاً أشعر بالغبطة عندما أرى ابتساماتها إزاء مجهوداتي. إنه مازال باستطاعتي أن أسمع صوت البخار وذلك عندما تقوم بتثبيت المكواة لإعادة ترتيب نسيج القماش أو عند تناولها قدحاً من الشاي المثلج. في حقيقة الأمر كانت أمي مستمعة جيدة من خلف طاولة الكي.

ليس الكثير مما نرتديه اليوم في حاجة إلي الكي. فنحن نقوم بإلقاء ملابسنا في المغسلات لتقوم بغسله وتنظيفه ونلقي القمامة التي سيعاد تدويرها عند المنحنى، ونحن أيضاً نقوم بتوصيل أولادنا إلي حيث يريدون سواء كان للدروس، أو لممارسة الرياضة أو حتي للقيام بالأنشطة في النادي الرياضي. وفيما يبدو أن نعمة الاستماع الجيد قد ألقيت بعيداً أيضاً.

يتعهد الأب أو الأم بترسيخ وجودك. وعليك أن تتعهد بترسيخ نفسك.

(296) التخمينات التالية

"ماما! "كيف تكون رائحة الهمبرجر العفن؟" هذا ليس هو السؤال الذي تود أن تسمعه على الطرف الآخر من الهاتف عندما يكون طفلك الأول يبعد عنك مئات الأميال.

"يا عزيزي إذا كان من الضروري أن تسأل. لو كنت تشعر أن هناك داعياً للاتصال من مسافة بعيدة لتسأل ، فسوف أقول لك إرمِ الهمبرجر".

لا تقض وقتاً طويلاً في تمني يوم يكف فيه الأطفال عن إمطارك بأسئلتهم ، حيث يجب عليك التوقف عن التفكير في مثل هذه الرغبة ، لأن هذا سوف يحرمك من الشعور ببركة لحظة مثل هذه.

(297) ليلة لم ينطفىء فيها النور

أحياناً ما لا يحدث قد يكون ذا أهمية مثل الذي يحدث ولكن الشيء الأساسي هو أننا نعد له سوياً.

***

(هذه الرسالة وصلت لي عبر البريد الإلكتروني من بوني إيبرسون بتاريخ أول يناير 2000. كانت الساعة الثانية عشر وخمسة وثلاثين صباحاً . كان جهاز الكمبيوتر عندي يعمل وكانت الكهرباء غير مقطوعة).

سوف تنضب كل المياه لدي في الزجاجات إما من خلال الشرب أو من خلال سكبها في البالوعة، هذا بالإضافة إلي أن كل مخزوني من المعلبات سوف ينضب تدريجياً. وتوقعي أن آخر ثانية قبل منتصف الليل سوف تكون مخيبة. وكان الأطفال بأسرهم يريدون إغلاق النور حتى يمكننا العيش مثل فيلم "منزل صغير في المروج". وأنت تعلم أنهم كانوا يطهون الطعام فوق نار المدفأة، وكان جميعهم ينامون في غرفة واحدة وذلك لينعموا بالدفء ومع هذا فقد انتهي الأمر. ثم هب أصغرهم قال: "هل هذا كل شيء؟".

فأجابت قائلةً: " ليس بعد يا صغيري لم تنضج بعد الذكريات" .

(298) المشاركة في الخسارة

المـوت

سألني أحد الأصدقاء الذي أصابه الحزن والأسي قائلاً:"كيف يمكننا أن نفسر معني الموت لصغارنا؟" فأجبت: "كيف يمكننا أن نفسره لأنفسنا عندما نشعر بانخلاع أفئدتنا من صدورنا؟"

فأجاب: "أعتقد أنك تريد تقريباً الاحتفال بوفاة أحد الأفراد بالإضافة إلي رغبتك في إحياء الذكريات السعيدة لجدك أو حيوانك الأليف، سواء كانت هذه الذكريات من خلال الصور أو الشهادة عند قبورهم أو أي شيء آخر". فرددت عليه قائلاً : "نعم! بالطبع"، ولكن يجب أن نتماشي مع الواقع، كيف يمكننا تفسيره؟ فنحن نحزن ونسأل، ونبكي، ونحتفل بالحياة، فنحن نزرف الدموع علي من قضي نحبه ولا سبيل إلي عودته. ونحن نتيح الفرصة أمام صغارنا لمشاهدة تدرجنا في مراحل الحزن، حتى يمكنهم أن يكونوا أحرار في فعل هذا أما نحن فنقوم بضمهم إلينا أثناء فرحنا، ثم نبكي تارة ، ثم نضحك تارة أخري.

(299) أين موقعنا في هذا العالم

إذا كانت أسرتك متفرقة في جميع أنحاء الولايات المتحدة، حيث يوجد جدودك هنا والآخرون هناك، في حين تجد عمتك سارة في مكان آخر. أحصل على خريطة الولايات المتحدة الأمريكية (أو العالم، إذا احتاج الأمر) وافردها على منضدة واجمع أولادك واقضي نصف الساعة لتشرح لهؤلاء الأولاد ببطء وتريث أين يعيش كل هؤلاء الأفراد. تكلم عنهم، إشرح كيفية ارتباطهم ببعضهم البعض، وابحث عن الشخص الذي يستطيع تذكر آخر مرة شاهدهم فيها. فبدلاً من تسرب شعور الوحدة والانفصال إلى أولادك فربما يكون هذا معيناً لهم حتي يدركوا أنهم جميعاً محاطون بحلقة من الحب أكبر مما يتخيلون.

(300) علاقة قوس قزح

(مقدمة من دنيس بيفرلي)

لاحظ بداية العلاقة من خلال هذه العبارة "أنا أكافح لكي أكون

قريباً منها" وهذه عبارة تنطوي علي القيام بنشاط معين.

***

أنا عندي أربع أولاد. الأولي تناهز من العمر عشر سنوات، وتوأمان "ولد وبنت" يناهزان من العمر ثماني سنوات، وأصغر بنت تناهز من العمر خمس سنوات. وكنت أقوم بملاحظة صغاري وذلك في مراحلهم العمرية المختلفة وذلك لكي أري ما هو نوع العلاقة التي تنمو بينهم وبيني، بالإضافة إلى مكانتي كأم. ومع هذا كنت أعاني من المتاعب التي تسببها لي ابنتي التي يبلغ عمرها ثماني سنوات، وذلك لأن شخصيتها مختلفة تماماً عن شخصيتي ومن ثم أعاني لكي أكون علي مقربة منها.

عقدت مدرستهم الابتدائية أمسية فنية، وقامت بدعوة الآباء لحضور هذه الأمسية مع أطفالهم. قررت أنا وسارة الحضور، وقضينا هناك وقتاً رائعاً وكان الموضوع عن الألوان المائية، لذا فقد طلب منا مدرس الرسم أن نفكر في مكان ما نحبه ونقوم برسمه، قمنا باقتراح فكرة رسم قمم الجبال المكسوة بالجليد والتي تنعكس صورتها على بحيرة، ثم قمت أنا برسم الخطوط العريضة لهذا المنظر، وبعد ذلك قمنا نحن الإثنان بإضافة الألوان. وكانت صورة جميلة حقاً عندما انتهيت من تلوينها.

في واقع الأمر كانت سارة مغرمة بهواية الرسم كما تستهويني أنا الأعمال اليدوية. وارتبطنا سوياً كما لم نرتبط من قبل، وكانت هذه الأمسية أمسية رائعة. وتم التوقيع على الصورة باسم "سارة وماما" ثم قامت سارة وهي مفعمة بالفخر بتعليق الصورة في حجرة نومها . وعندما رجعنا إلي المنزل أنا وسارة أخرجنا الألوان المائية وأقلام التظليل حيث قمنا باستخدامها أنا وجميع الأولاد في الرسم في تلك الليلة بل وفي الليلة التي تلتها. وقد قمنا أيضاً بإحضار كتب من المكتبة وذلك لنطلع علي أعمال رسامين آخرين.

ولم يكن كل هذا الوقت حكراً علي سارة فقط؛ ولكن شاركها فيه أيضاً الأطفال الآخرون.

(301) باقى القصة

مؤخراً قضيت قدراً عظيماً من الوقت والجهد، والكلمات وذلك لأكتب رسالة إلكترونية،

حتي أعبر فيها عن رفضي من وقوع حادثة معينة. فالمسكين أنا، أظهر حسرتي وألمي في مجموعة مختارة ومناسبة من الكلمات: أما الشخص الخسيس الذي اتهمته فقد اخترت كلماتي بعناية ولكنها كانت كلمات حاسمة وقاطعة.

وكان الرد علي رسالتي الإلكترونية يحمل مفاجأة مذهلة. علمت أن هؤلاء الأشخاص لم يقترفوا أي ضرب من الجرائم بل إنهم كانوا ضحايا، وغير قادرين على التعبير عن ولو جزء بسيط من مأساتهم. وهم يحاولون قدر الإمكان أن يتماسكوا.

وهذا ينطبق أيضاً على أطفالنا. فقد يكون هناك المزيد في قصصهم بدلاً من رؤية نظراتنا التي يملؤها الشك وحب التجسس على أفعالهم. فربما يتعين علينا أن نسألهم وذلك قبل ما نتسرع في حكمنا ونقوم بمعاقبتهم؟

(302) بؤرة الاهتمام

قد نشأت وترعرعت في مزرعة صغيرة وكنت مغرمةً بعمل قطع للزينة لطاولتنا. وقد كنت أقوم بجمع الأزهار أو أحياناً جمع القش لكي أضع الجياد المصنوعة من البلاستيك بها كما لو كان مشهداً في حظيرة الماشية. وكنت أحياناً أخرى استخدمت حُلِيي في صنع أشياء غريبة. وعندما غدوت أماً، تحديت أحد أولادي للقيام بتزيين الطاولة - عجلات مثيرة ، أو صخور جميلة ... من يدري ما هو الشيء الذي سوف يكون محط أنظارنا؟

المشكلة لا تنطوي فقط علي القيام بعملية التزيين. ومع ذلك فإن حقيقة أن أمي طلبت مني أن أكون مبدعة (بلا حدود)، كانت هي الجائزة الحقيقية والفعلية . وقد أحب أولادي أن واحدة من الأشياء التي يفضلونها أن تكون موضوع العناية والاهتمام في إحدي الأمسيات التي قاموا بها.

حاول القيام بذلك ، فقد يعجبك هذا الأمر. فقد تكتشف أن تلك العجلات الثقيلة أو تلك العرائس أو حتي لعب الروبوت التي يمكن أن تتحول إلي صخر أو إلي وحش، يمكن أن تجعل وجبة الطعام السريع أكثر بهجة ومرحاً. وقد يشاركك أيضاً صغارك! إن هذه الطريقة تعتبر طريقة سلسة لمعرفة الأشياء التي يعجبون بها.

(303) تعبيـرات فنيـة

خابرت إحدي صديقاتي اليوم وقد وجدتها مشغولة حيث إن منزلها كان مليئاً بأولادها الثلاثة وأصدقائهم. وأخبرتني: "إنهم يضحكوم جميعاً، ويقومون بالرسم على أجسادهم".

وصرخت: "أي نوع من المتعة هذا؟" لماذا لا ترسـمي أنت أيضاً وشماً على كل ركبـة". وقد فكرت في أنها يمكنها القيـام بذلك. والآن خطرت لي فكرة: أن تقوم "الأسرة برسم ليلة من ليالي الأسرة". وقد ينتج عن ذلك تصوير للحظات فجة. وقد كانوا منهمكين في رسم صور لهم . وقد قلت بصوت عـالٍ: يا له من شيء مضحك ! لماذا لم ترسـمي علي كل قدم من أقدامك وشـماً ؟ هي اعتقدت أنها يمكنها القيام بذلـك ؟ وبعد ذلك خطر لي أن أقول لها تمتعي بليلتك وتمتعي بهذه الصور الزينية العائلية.

(304) المشاركة فى الموسيقى التى تحبها

(مقدمة من هيدي اسنوبكو)

يتعلم الأطفال الموسيقي في المدرسة والكنيسـة. ويأخذ الكثير منهم دروساً في الموسيقى. وكل واحد من هؤلاء الأطفال له فنانوه المفضلون في التليفزيون والإذاعة، لذا فإن عليك أن تستغل هذا الاهتـمـام بالموسـيقي والـغناء وذلك لكي ترتبط أكـثـر بأولادك من خـلال مشـاركـتـهم لك في الموسيـقي. ولن يؤدي ذلك فقط إلى تقوية مهـاراتهم الموسيقـية التي يتعلمونهـا في المدرسة ولكن يظهر لهم أنك مخلوق بشري له اهتمامـاته والمواطن التي يستجلب منها السعادة والذوق السليم. كما يساعد على نقل تاريخ أسرتك إلى الجيل التالي.

أقوم بالغناء لأولادي وذلك لـيخلدوا إلي النوم مسـتخدمـةً في هذا التهويدات والـترانيم التي تعودت والدتي علي التغني بها لي ولأخي وذلك باللغـة الإنجليزية وباللغة الألمانية (وهي لغة أمي الأصليـة). ومن المؤثر فعلاً أن يـطلب الطفل من أمه التي تعـاني من ضعف السـمع(يعني أنا) أن تغني له الأغنية التي تعود علي سماعها من عمه فيل.

وأقوم أيضـاً بمشاركة صـغاري بسمـاع ضروب الموسيـقي المحبوبة والمألوفـة وذلك من خلال

الاستماع إلي الأشياء الحديثة التي نالت الاستحسان الجماهيري في السيارة ومن خلال أيضاً الغناء بصوت مرتفع والاستماع إلي التسجيلات القديمة التي أحبها منذ نعومة أظافري. وعادة ما ترتسم ابتسامة عريضة علي ثغري عندما يتم بثها في الإذاعة. ويسرع أبنائي قائلين: "ماما! هذه هي أغنيتك المفضلة"، وكنت علي وشك أن أنهار مغمياً عليَّ في عيد الشكر عندما دخل ابني ذو الأربعة أعوام وزحف إلى حجرتي، بعد العشاء، وهو يدندن أغنية جوني ميتشيل المعروفة باسم التاكسي الأصفر الكبير.

(305) بصمات الزمن

مازال بحوزتي بعض من سلسة "الكتب الذهبية" وذلك منذ طفولتي. وقد كانت هذه الكتب ممزقة بالإضافة إلي غياب أغلفة بعضها. والأهم من ذلك أن جميع الكتب كانت مملوءة بالكتابات من أقلام متنوعة . وقد بات واضحاً أنني كنت أحب القراءة من تلك الكتب الجميلة قبل أن أستطيع قراءة ولو كلمة واحدة. وأكاد أستشعر صوتي وهو يذوب أثناء رؤيتي لهذه الكلمات والصور التوضيحية الملونة من أول مرة، عندما نجذبهم أنا والأولاد من بين الصناديق التي يعلوها التراب. وعندما تراءي لي أحدهم قلت "إني أتذكر هذا الكتاب" وارتسمت على وجهي ابتسامة عريضة عندما وجدت اسمي المطبوع على قائمة الكلمات المكتوبة. وفي لحظة تفكير عميقة، خلوت مع نفسي وتذكرت صوت أمي عندما كانت تقوم بالقراءة لي وتذكرت أيضاً عندما كان يلامسني ذراعها أثناء قلبها للصفحة. وأنا جالسة في حجرها وقد تذكرت إصغائها لقراءتي المتقطعة.

يجب أن تتيح الفرصة لصغارك أن يلعبوا بلعبهم وبكتبهم، فكل هذه الأشياء التي يمكن اقتناؤها سوف تزول وتتلاشي في يوم من الأيام. فلا شيء يبقي جديداً للأبد، مهما نقوم بالاعتناء به وبحمايته، فمن المؤكد أنها سوف تجلب ثمناً جيداً إذا لم يتم فتحها، ومازال عليها بطاقة الثمن، ولم يصل إليها الغبار في صناديقها الأصلية، ولكن ما هي إذن الذكريات التي سوف تحملها هذه الكتب؟ ربما قد يصبح التلف والخسارة جزء من اتصالك وارتباطك عندما تمر السنون، وتنتقل عجلة الحياة من جيل إلي جيل آخر.

(306) المسـافة البعيـدة

السفر

عـقدنا النيـة علي الخروج في رحـلة طويلة والترحـال بالسيارة في الصـيف الذي كان يسـبق التـحاق برت بالمدرسـة الثـانوية. وقد تصـورنا أنه من المفـترض أن تـكون هذه الرحلة أثناء ذلك الصـيف وذلك لأن الرياضات والوظائـف والبنات سوف يثـبط يقيـناً عزائمنا، إذا قـررنا قضـاء أسبوعين أو أكـثر. ونظراً لأننا من سكان الغرب الأوسط (ولأننا أغـبياء)، لذا فقـد قررنا أن نقوم بهذه الرحلة لزيارة الغرب كله: إلى بلاك هيلز، وجبل رشـمور، ويبلوستون، وبويز، وديزني لاند يا إلهي! ألم نسـتمتع كـثيـراً (حسناً، مـعظم الوقت، أو بعض اللحظات - حسنـاً - كانت الأيام جميعها مهلكة. فشمس الصحراء، والمشـاعر الغاضبة، من طول بقائنا معاً، يبدو أنها قد أدت إلى جفاف كل مشاعرنا الرقيقة).

قبل رحيلنا ، قال لي أحـد الأشخاص إننا سوف نشعر بالأسي والأسف لعدم وجـود صحيفة عن الرحلات. فـعلي الرغم من أننا لم نقم بأداء هذا من قـبل، إلا أنني قررت أن القـيام بمثل هذه الرحلة الطويلة، فإن الذكريات سوف تذهب أدراج الريح إذا لم نقم بعمل هذا. هذه هي الحقيقة ؛ لأنه بمجرد قدوم الأسبـوع الثاني من الرحلة وجدنا أنفسنا وقد نسـينا بعض الأحداث التي وقعت في الأسبوع الأول كنا نتفحص الصـحيفة لإثبات صحة النقاش. فهذه الصحـيفة كانت بمثابة نوع من الترفيه والمتعة (حسناً، معظم الوقت) وتذكـرة لرحلة طويلة بالسيارة. فأنا أقترح عليك محاولة استـخدامها حـتي ولو في الرحلات القصـيرة. ويتعين عليك إتاحـة الفرصة أمام صـغارك وذلك لعمل موضـوعاتهم الخاصة، أو رسم الصـور، أو كتابة الشعـر أو حتي القيام بعمـل خربشة علي الورق في محاولة منهم لوصف بل ولتصوير ما يتراءي لهم. إن تحديد الوقت يساعدك على تركيز انتباهك.

(307) لحظات مقدسـة

عندما كـان برايان صغيراً كـان يجلس بالقرب مني ويقـول لي: "حُكي لي رأسي وكنت أقوم

بعمل ما يريد، وفي أحيان أخري أجده يضع رأسه في حجري وسرعان ما يغلبه النعاس، وذلك بمجرد أن أبدأ بالعبث في شعر رأسه مدلكة فروتها، واستشعار محيط رأسه. ومن ثم إذا كان برايان قطة فأنا متأكد انه سوف يخرخر، من كثرة الاسترخاء.

وعلي الرغم من أنه قد بلغ أشده، إلا أنه ما زال يشعر بحنين إلي حك رأسه، علي الرغم من أن عدد المرات التي أقوم فيها بذلك قليلة ومتباعدة، ومع هذا فأنا أشعر بالغبطة والسرور لقيامي بهذا، بجانب عناق الوداع أو اللقاء. فأنا مازلت أقوم بتدليك فروة رأسه وما زلت أيضاً أعبث في شعره حتي يتسني لي تحسس محيط رأسه، حتي أثناء مكوثه أمام شاشة الكمبيوتر.

هناك لحظات ساحرة وهبة إلهية في اللحظات التي قد تحدث كل عقد من الزمان بين الطفل ووالديه. فلتصمت الآن وابحث عن مثل هذه اللحظات.

(308) عندما تثبت الأقدام

(مقدمة من بول هالفي)

نحتاج أحياناً أن نتيح الفرصة أمام أطفالنا لتوجيه سبلنا.

***

عادةً ما يقوم الراشدون بجذب واستقطاب انتباه "الأطفال الصغار" للتركيز علي شيء ينهمكوا في التفكير فيه. ولكن قد يكون للوالدين تفكير آخر. وعندما فكرت مرة في قضاء فترة بعد الظهيرة في أي مكان، سألت بردجت ما إذا كانت ترغب في الذهاب إلي إحدي الحدائق المجاورة التي توجد فيها لعبة تشبه الأتوبيس الضخم ولكن قبل أن تتفوه بأي كلمة ، قدمت اقتراح ينطوي علي عدة اختيارات مؤداها : إعداد وتجهيز الأقلام وذلك للقيام بتلوين الصور الموجودة في الكتب أو القيام بالقراءة أو عمل حفلة شاي أو ....

بدأت بردجت بالمشي في اتجاهي ثم قامت بمسك أكتافي بلطف ثم قامت باستدارتي حتي غدوت نصب أعينها، ثم دنت بوجهها نحوي وقالت بصوت هاديء، حتى لا تفوتني أي كلمة :

" أنا ... أريد ... أن ... أذهب ... إلي ... الـ ... حديقة و ....أقود .... الـ .... أتوبيس!!!".

(309) كلمة محورية

توجد حكمة عبرانية مؤداها الآتي "سوف يقدم كل إنسان كشفاً في يوم الحساب بالأشياء التي تمتع بها والأخرى التي أزعجته".

لاحظ أن هذه العبارة القوية الموقظة تقول "تمتع" ولا تقول "تحمل! ضَحِّ من أجل، نمِّ، هذبْ، أو إقرأ ملايين الكتب التي تدور موضوعاتها حول كيفية تربية الطفل ليفهم، وليدخل أفضل مدرسة أو ليقوم بإعداد أشهي وجبات البسكويت أو ما شابه ذلك، إنما قال فقط "تمتع" فهذه هي الكلمة المحورية في عصرنا الحالي. وبالطبع يقع أولادنا ضمن قائمة الأشياء الجيدة. لذا فعليك أن تتمتع بهم.

(310) المهمة ممكنة

أكتب بياناً بمهمة عائلية واسأل أطفالك ماذا تمثل لهم الأسرة ؟ وماذا يودون أن تكون عليه هذه الأسرة. يجب عليك أيضاً إتاحة الفرصة أمامهم للاطلاع علي المناقشات التي تتم بينك وبين زوجتك وذلك بغية الوصول لتحقيق الهدف المتبادل. فما الذي يميز عائلتك من الآخرين؟ ما الذي يهمك كأسرة والتي يمكن أن يكون لها وقع علي تصرفاتكم و ما يحيطكم؟ ما هو الشئ الذي ينقصكم؟

لو كانت الحياة التى تحياها كأسرة لا تتناغم مع البيان الذى أعلنته فعليك مناقشة الخطوات التي يمكن أن تتخذ مهما صغرت أو كبرت. ناقش ما هي العوامل التي يمكن وضعها في مسارها الصحيح وذلك لتبجيل وتوقير هذا الالتزام؟

فمن الجيد أن تعرف أهدافك وأنكم جميعاً تمشون في نفس الاتجاه.

(311) كررها ثانية

"عشر سنوات من الآن لن تحدث أي تغيير ولكن قد يحدث ذلك غداً إذا سمحت بذلك".

كانت هذه إحدى الحكم الغالية التي يلقيها والدي!! ولقد سمعت الجزء الخاص بعشر سنوات

من أناس كثيرين. ولكن الجزء الأخير وهو الجزء الذي يعطينا الإذن بالانطلاق والذي يذكرنا بأننا نستطيع تحقيق ذلك ، فكان مجرد وحي صادق وحقيقة بينة.

لذا غالباً ما تسمع الناس على شاشات التليفزيون وهم يقولون: "كان أبي دائماً يقول ..." ولايقولوا العالم أو الشاب الذى يقبع فى المنزل المجاور لك ، ولكن أبى وأمى هؤلاء الذين قاموا بتربيتنا مثلما تعودت جدتى أن تقول. وتأثير التكرار مذهل خاصة عندما يتم تجسيده وعندما يصدر من أفواه هؤلاء الذين نعزهم ونحترمهم ونصدقهم أيضاً.

(312) دائرة كاملة

(مقدمة من ساندي شولر)

أحياناً تفضي علاقة بسيطة إلي علاقة أخري وقبل أن تدرك ذلك

تجد الأجيال المتعاقبة يتجمعون حول النار الموقدة أمام المعسكر.

***

في منتصف السبعينيات أصبح زوجي بوب وابننا بوبي عضوين في جماعة المرشدين الهنود، ومن ثم تمت مطالبتهما بانتقاء أسماء هندية؛ فاختار زوجي اسم بوب كات الكبير واختار ابننا الصغير بوب كات الصغير. وخلال الأعوام التي تلت ذلك كان كلاهما يحضران الاجتماعات التي كانت تعقد شهرياً مع الآباء الذين كانوا بصحبة أبنائهم، حيث كانوا يقضون الساعات وهم يفكرون سوياً في تصميم نموذج سيارة السباق الموثوق في نجاحه. وبما أنهم يعملون في الكشافة الهندية لذا كانوا يقيمون المعسكرات وكانت إحدى هذه المعسكرات في كهف مع الخفافيش.

وخلال هذه الأعوام، عاد بوب كات الكبير من إحدي المعسكرات الشهرية وأخبرني عن وجود مجموعة من الأفراد الذين يقطنون في المنطقة التي نحيا فيها قد قامت بعمل نادي يقيم معسكراً شهرياً. وفي هذا الوقت كان لدينا طفلان آخران بالإضافة إلى بوب كات الصغير، ولم تكن لدينا الفرصة (أو المال) للقيام بأجازة حقيقية والإقامة في الفنادق الصغيرة والحصول على ثلاث وجبات يومياً في المطاعم. ومن ثم فقد بات مضموناً لنا الآن الخروج في معسكر لمدة شهر (بدون تكلفة

عالية) . وبناء علي مـا سبق فإن اتخاذ هذا القـرار يعتبر بمثابة خـبرة إيجابية تفوق تـوقعاتنا . وعلي الرغم من حاجتنا لمعرفـة الكثير عن المعسكرات فقد كنا محظوظين أن نذهب مع مـجموعة تنطوي علي مزية التناغم والانسجام بين أفرادها . وخـلال كل هذه السنين واصل الأطفال حبهم للخروج إلي المعسكرات بما في ذلك الطفلين اللذين تم ميلادهما في منتصف الثمانينيات.

لقد أصبح الخـروج إلي المعسكرات خبرة عظيمة لنا جـميعاً، خاصة لابننا الأكـبر وأبيه اللذين كانا توأمين متمـاثلين، وأصبح ابننا الأكبر زوجاً ووالداً له أسرته الخاصـة به وقارب بحوزته أيضاً علاوة علي الأفـراد الذين يخرجون إلي المعـسكرات. لذا فنحن فخورون به. وعندمـا خرجنا إلي معسكر مجـاور للمعسكر الذي خرج إليه ابننا الأكبر وأسـرته وجدنا أنا وزوجي أن دائرة العلاقة قد اكتـملت وذلك إبان دخول حفـيدنا علينا في خيمـتنا وهو يقول: "هل أنتما جـاهزان للخروج للاصطياد؟"

(313) جـدار الشـهرة

حضرت مأدبة غداء في منزل مملوء بالتحف حيث كنت أمـتع عيوني وأحاسيسي بالنظر إليهم أثناء تجوالي في الغرف وأعود بذاكرتي إلى الماضي. ومع هذا، فإنني لم أتحدث عن جهاز التكييف الذي حبـانا بالهواء البارد الذي كان يخـرجه ولا عن مبرد الميـاه الذي كان يخرج إلينا مـاء قراحاً بمجرد الضغط علي زراره ولا عن الثلاجة ولا الفريزر اللـذين يخبئان الكثير من صنوف الحلويات الشـهيـة. بالإضـافة إلي كـل ما أوردناه، فـقـد تم جمع الأثاث من المزادات والمحـلات التي تبـيع التحـف علاوة علي أي مكان آخـر يمكنهم أن يجدوا فـيه هذه الأشـياء. وقـد ملأت هذه الأشـياء جسـدي بالدفء والغبطة، كـما أنها ذكـرتني بالحيـاة البسيطة التي تنم عـن ذوق عالٍ في اختـيار مكوناته . حتي الأعمال الفنية التي كانت لديهم كانت تتألف من صور أسلافهم المصنوعة من حبر الإسبيتاج . فكل شيء في ذلك المنزل بداخله يحتـوي علي ألوان هادئة تشير إلي بصمات القرون المتعاقبة والقصص المختلفة.

بعـد ذلك دخلنا غرفـة العائلة وكـانت هذه الغـرفة تحـتوي علي ديكورات ذات ألوان بسـيطة

وأساسية، عـلاوة علي احتوائها علي الأقمشة العصـرية والأثاث الدثر والمريح ولكن أكثر الألوان بدائية هي الأعـمال الفنيـة التي كانت مصنوعـة بالكامل من رسومات الـزيت والفحم والكولاج على أيدي أولادهم ، الذين أصبحوا الآن شباب . وقد كان المنزل بأكمله خير مذكر بكل ما تم فيه في الماضي أو الآن: بالعائلة.

(314) بالفـعل

لا يهم ما كابده صـغيرك من خبرات وتجـارب قاسية وسخـيفة، فحاول أن تعـالجها بقليل من العناية والاهتـمام به، ومن ثـم عليك كبت ضـحكك إذا اضطررت لذلك؛ وإذا كـان عليك كظم أنينك أو تنهيدك، فـقم بذلك وابتـعد عن الردود المعـاكسـة. فـإن سمـاع كلمات مـثل: "لا تكن سخيفاً" أو "حاول أن تنساها" كرد فعل لشعور حقيقي هو أمر ساحق لفؤادك مهما كان عمرك.

(315) حكمـة الغرب

يورد بيكس بندر Bix Bender في كـتـابه الذي يحـمل عنوان "Don't squat with yer spurs on" حكمـة مؤداها: "لا تحـاول ركل روث بقرة في يوم حـار" ويمكنني أن أضيف إلى ذلك: لا تـأخذ طفلك للقيام بعـملية التسوق عندما يكون غاضـباً ولا تحاول توجيه الأسئلة إليـهم إذا كانت تبدو عليك علامات الغبـاء، ولا يجدر بك أن تعتقد أنهم يعـرفون ما سيقولونه عندمـا تسألهم بصوت متسلط. وإنك سـوف تشعر بالدهشة والمذلة من الرد وخاصة إذا قـيل علناً. ولا تترك أي جزء من جسـد طفلك عـريانا عندما تقـوم بتغـيـيـر الحفـاض له. ولا تسأل البنت التي وصلت إلي مـرحلة المراهقة إذا كانت تريد أن تعرف رأيك في الملابس الـتي ترتديها". ومن ثم، إذا قمت بفعل أي مما سبق سوف تتطبق عليك الحكمة المذكورة أعلاه.

(316) كلمـة بكلمـة

إني أشاهد البـرامج الحوارية في التليـفزيون حيـث يتوقف أفراد العـائلة عن الحديث مع بعـضهم

البعض عن مسألة ما. وتمر السنين ويتسع الصراع حتى أن البعض أحياناً قد لا يتذكرون كيف بدأ. فالأجيال التي تربطها رابطة الدم وما يعزز أواصر تلك الرابطة من الزمن والتقاليد قد مزقت تماماً. فإن الأخوة والأخوات، والأخوات والأخوات، والوالدين وأبنائهم والعلاقات القوية قد انقلبت رماد.

يقوم المثل السائر "الدم لا يصبح ماء" ويوجد إحساس، بل وشعور بالأمان والراحة من معرفة ذلك . ولكن عندما يعلو الصمت العلاقات بين العائلات فإن روابط الدم والماء والقلب تنقلب إلى ظلام، وتكون الأحاديث الشفهية هي الشيء الأوحد الذي يربطهم. لذا كن يقظاً، ما هي الجدوي من سكونك؟

لذا إبدأ بتعليم أطفالك أن ينهضوا ليتكلموا عندما يستشعرون بالظلم واجعلهم يشاهدون نبرة حديثك سواء في حالة الغضب أو في حالة اليأس ثم قم بانتقاء الكلمات التي تريد استخدامها معهم حتي يشعروا بالصفح والرحمة والارتباط حتي تصبح العلاقة بين أفراد الأسرة قوية مرة أخري.

(317) لا تتنحَّ

قرأت ذات مرة عبارة مؤداها "لا تجعل ما لا تستطيع أداءه يعترض سبيلك". لذا قمت بكتابتها علي جهاز الكمبيوتر الخاص بي ولصقتها علي جدار مكتبي لكي أراها باستمرار في أثناء صراعاتي الداخلية والخارجية. ومما لا شك فيه فإن هذه الحكمة وهذا التشجيع ينطبقان علي العلاقة بين الآباء والأبناء حيث إنها تتضمن رسالة عظيمة يناط بالآباء توصيلها إلي أبنائهم. ويمكن توضيحها بعدة طرق. فعندما يقع أطفالك في مشكلة ، يجب أن تمد يد العون لهم ويجب أن تنقل إليهم الشعور بإمكانية تقديم المساعدة لهم إذا ما وقعوا في أي ضائقة. ودعهم يرونك تقوم بالمثل. فعندما يشعر أطفالك بالإحباط والخيبة، يتعين عليك أن تدرك هذا الشعور وتحاول أن تتحدث معهم عن وقت مشابه في حياتك كابدت فيه مثل هذا الشعور ثم ابحث عن طريقة أو تقبل المساعدة من أجل الفوز.

حاول أن تبحث وتشارك في الحياة الخلاقة للآخرين. فقد رأيت بعين رأسي قصص وحكايات علي شاشة التليفزيون تدور موضوعاتها حول متزحلقين نشطين ومتسلقي جبال قد فقدوا حتي

القدرة علي الحركة. ومع هذا، فقد حاولوا البحث عن طريقة تمكنهم من تسلق الجبال أو التزحلق مرة ثانية. وحتى الدخول في مسابقات تنافسية. وهناك أشخاص مثل ستيفي وندر، وراي تشارلز، واندريا بوتشيللي، وهم جميعاً موسيقيون فاقدي البصر والذين أمتعونا وأثروا في حياتنا. فعلي سبيل المثال كان هناك رجل يربي بمفرده ابنته علي الكفاح في الحياة الجامعية للحصول على منحة دراسية عن طريق مشاركتها في فريق كرة السلة. وختاماً، يجب علينا أن نفتخر بأمثال هؤلاء لإصرارهم وإيمانهم بأن ما لا يستطيعون أداؤه لن يقف في طريقهم.

(318) الخير والشر

تحذير، تحذير، رسالة بالبريد الإلكتروني، صراخ في البرامج الحوارية بالإذاعة، "لا تثق في أي شخص"، "الحياة بغيضة"، ويتكرر ذلك دائماً. فقد تلقيت واحدة من الكثير من الرسائل الإلكترونية التي أرسلت بسرعة الضوء، تحمل هذه العبارة بداخلها. فقد كانت شبكات الإذاعة والتليفزيون تنقل حالة الذعر التي اجتاحت الشارع من جراء سيناريو مؤداه أن هناك مجموعة من الشباب الأشرار يتنكرون في زي ضباط شرطة ثم يقومون باعتراض السيارات لإيقافها، أو كيف أن هناك مجموعة أخرى من الشباب الأشرار يقودون سيارتهم بسرعة بالغة بجوار سيارتك ثم يقومون بالإشارة لك بأن هنالك ثمة خطأ وعندما تركن سيارتك بجانب الرصيف، يقومون بسرقتك. وهذه الكاتبة علي وجه الأخص قامت بسرد قصتها الشخصية، حيث كان هناك شخص يقود سيارته بسرعة فائقة حتي بلغها ثم أشار إليها لتركن على الرصيف ولكن لحسن الحظ كانت قد قرأت هذه المقالة وتعاملت مع هذا الموقف بمنتهي الحكمة ولم تقف . لذا فإننا أيضاً نعيد مثل هذه الأشياء علي أسماع أولادنا ليتوخوا الحذر من مثل هؤلاء الشرذمة من البشر.

وقد قمت بالكتابة لهؤلاء الأفراد الذين يراسلونني لأخبرهم بقصتي: ذات مرة قام رجلان بمتابعتي حتي وصلا إليّ، ثم أشارا بأيديهما لكي أقف ولكني تجاهلتهما اعتقاداً مني بأنهما يعبثان. وبعد ذلك بسرعة وقفت في إحدي المنعطفات، حيث طارت حافظة النقود الخاصة بي من علي

سطح سيارتي حيث نسيتها عند شرائي هامبرجر من ماكدونالدز (حيث كنت منهمكة في التهامه). وقد طارت حافظة النقود عابرة لمرين من السيارات السريعة.

وقد أخبرتهم أيضاً بقصة الشاب الذي لاحقني بسيارته وبدأ يلوح لي بيده لكي أقف ولكن حاولت تجاهله اعتقاداً مني بأنه يحاول أن يغازلني! (حسناً!!، هل نحن هنا أمام سيدة في خريف عمرها تأمل في أن يغازلها أحد الشباب؟) وقد ظل ذلك الشاب يشير لي بيده ويطلب مني أن أنزل زجاج شباك سيارتي وأخيراً قمت بفعل هذا. وقد خاطبني بأن هناك دخان ينبعث من فرامل سيارتي وطلب أن أقوم بالذهاب إلي أقرب محطة البنزين، وقد صحت قائلاً بأنني لا أعرف أين تقع إحدى محطات البنزين في تلك البقعة. لهذا، تقدمني بسيارته، مشيراً لي بيده أن ألحق به حتي يتسني لي الوصول إلي أقرب محطة بنزين برفقته وقد وصلنا هناك بالطبع وقام أحد العاملين في المحطة بتفحص المشكلة، ثم قال لي: "كان أمامك فترة قصيرة جداً لتمشي بدون فرامل". ولم يكن إلا ميلاً واحداً للوصول إلى محطة دفع الرسوم. وقد أخبرت أولادي فيما بعد بذلك.

أهو غريب؟ أهو مكمن خطر؟ أهو ملاك؟ يجب أن تحذر أولادك لكي يكونوا علي وعي بحقيقة مؤداها أن هناك أفعال خيرية مازالت تحدث أحياناً. علي الرغم من أن هذه الأعمال المنطوية علي العطف قليلة بل عشوائية، فليس كل فرد يخرج من بيته وفي نيته إيذاء الآخرين، لذا يجب عليك أن تتحدث مع أطفالك عن الشباب الذين لا يقومون إلا بفعل الخير.

(319) عش حياة البساطة

لماذا أتعجب من أن هناك كتب مثل الكتاب الذي يحمل عنواناً : "كل ما أحتاج أن أدركه بالفعل تعلمته في الحضانة" لها شعبية كبيرة. نعم، ولأن مثل هذه الكتب توصل المعلومة بدون استخدام كلمات ضخمة قد تحتاج لتفسيرها إلي أخذ آراء علماء النفس.

تحدث ببساطة، كن بسيطاً، وأجب ببساطة. وسوف يفهم أولادك تلك الرسالة، نعم، لقد فعلنا ذلك ولكن بعد عدة سنوات عادة ما ننسى. وقد حان الآن الوقت لنعود أدراجنا إلى الحضانة حتى نعيد برمجة أنفسنا حتى تتذكر أن كل لحظة نعيشها في الحياة ليس من الضروري أن تكون معقدة.

(320) إعادة التدوير

عملت متطوعاً لسنين عدة في أحد المحلات التي تقوم ببيع الملابس المستخدمة. وكنت أثناء تلك الأعوام أشعر بالراحة جراء قيامي بتقديم هذا العون والمساعدة. ومن الأشياء التي اكتسبتها من العمل التطوعي الذي قمت بأدائه في ذلك المحل بأن هذا العمل مكلف جداً. فقد كان لا يمر شهر إلا وأخرج من هذا المكان ومعي بعض الكنوز. ولكن من المؤكد أني كنت أنسى بعض الأشياء عند تركي للمكان. ولكن مثل قانون العرض والطلب، كان دائماً منزلي في حاجة إلي الكثير من الأشياء لتملأه ولكن معظم الأشياء التي كنت أجلبها كانت ملابس للأولاد . فكنت أجد جينزات ملبوسة بعناية ولم يكن ثمنها يزيد عن دولارين أو فانلات مكتوب عليها كلمات مضحكة علاوة علي المعاطف الشتوية التي تبدو للناظر إليها جديدة ولم تستعمل. وكنت غالباً ما أقوم بكساء نفسي من هذا المحل. وكنت في أحايين أحضر أطفالي معي بدون أي نوع من الوعظ والإرشاد (وبالمناسبة فأنا ماهر جداً في ذلك) وكانوا علي دراية بأنه لا يجب أن يكون كلّ شيء جديداً ليكون مفيداً وذا نفع. نعم بالطبع!! كنت أحضر معي بعض الأشياء التي تثير الاستنكار والسخرية. ولكن في معظم الأحيان، استفدنا جميعاً ، هذا بالإضافة إلي تعليمهم شيئاً عن فوائد عملية إعادة التدوير بطريقة شخصية ومباشرة.

(321) أحداث قد تحدث أحياناً

تحدث أشياء كثيرة لنا مثل رحيل أفراد لنا صلة بهم، رحيلنا نحن ، وفاة عزيز، تخرج آخر. فنحن نتحرك بسرعة كبيرة هذه الأيام، حتى لم يصبح لدينا وقت لتحديد عواطفنا. كما أن الأفكار المحبوسة حول الأعمال التي لم يتم إنجازها تدور في أذهاننا وقلوبنا مثل الحية التي تتلوى. فنحن نتساءل لماذا نشعر بالوحدة والحزن ثم يتضح لنا الآتي. يرحل الناس من حياتنا، ونحن نستمر في الانتقال بدون توديع. ولسوء الحظ، فإن أطفالنا لا يستطيعون تصنيف مثل هذه المشاعر والعواطف لأنهم مازالوا صغاراً. فكل ما يقومون به هو الشعور بالحزن مثلما يحدث لنا عندما لا يكون لدينا وقت لندرك وقوع حدث جسيم لنا.

خذ وقتك لتنهي المناقشة. أعطهم الوقت ليفهموا أنك تمر بأحداث أيضاً. وهناك أمور تحدث لأطفالك. وعلمهم كيف يقولون "مع السلامة" وبث فيهم روح الشجاعة ليبدءوا بداية جديدة. تحدث عن مسلسل حياتك أمامهم وعن عواطفك حيالهم.

(322) التشـــاور

نلحظها علي شاشة التليفزيون في الأحداث الرياضية عندما يهمس الرجال فيما بينهم بالتعليمات وكلمات التشجيع ونشعر على الفور بوقوع أحداث لها أهميتها وثقلها في تلك الدوائر. لذا، أليس من الأفضل أن نري مثل هذه الأشياء في منازلنا؟ فالعائلات في الدوائر المحددة يهمسون بالتعليمات والعبارات التشجيعية لبعضهم البعض بصوت هاديءأو قد يتم ذلك من خلال التهامس والتشاور.

(323) اعْنِ ما تقول

يجب أن تكون حازماً في قرارك، فإذا قلت" نعم" يجب أن تكون "نعم" ، وإذا قلت "لا" يجب أن تكون "لا". فالأطفال يشعرون بالأمان عندما يدركون أنهم يستطيعون الاعتماد علي إجابتك النهائية، حتي لو تألموا لذلك لمدة عام كامل. ولكن يجب أن تضع في ذهنك أنه يمكنك أن تقوم دائماً بتغيير موقفك. ولكن لا تقوم بهذا لأنهم يتذمرون حتى لا يتعلموا أن التذمر له فائدة.

(324) فقـط مجـرد فحص

كنت أبغض بشدة تصرف والدي وذلك بسبب إصرار أبي وأمي علي محادثة والدي أحد أصدقائي وذلك للتأكد من صحة ما نفعل. وأطفالي أيضاً انطبعوا علي كراهية هذا التصرف والسلوك عندما أقوم بعمله، لكن أهلي كانوا يقومون بذلك، وأنا أراهن أن أولادي سوف يقومون بنفس الفعل مع أبنائهم. فالأشياء ليست دائماً كما تبدو أو لا تكون دائماً كما يبينها ويوضحها أولادنا. فمن الأفضل أن تجعل صغارك يتذمرون بدلاً من وقوعهم في مواقف لا قبل

لهم بهـا؛ لأن مثل هذه المواقف تحـدث غالبـاً بدون مكالمات أو تحذيرات. فـلا يوجد شـعور ينـبه الأولاد بأنهم يمشون في طريق الخطر (بالإضافة إلي الذهاب إلي الحفلات بدون موافقة ومصاحبة مرافق)؛ وذلـك لأنك لم تقم بعمل المكالمة اللازمـة لمراقبـة سلوكيـاتهم أو أنك لم تكن راغـباً في مواجهة ومجابهة أوجه أبنائك العابثة.

(325) تخيل قيمة الدولار

(مقدمة من تينا هاريل)

غـالباً مـا تأتي الدروس القيـمة من خـلال سبل غـامضـة؛ ومن ثم عليك الاستفادة من هذه الدروس إذا جاءتك.

* * *

ذهبت إلي أحـد المتـاجر في المدينـة والتي تبيع كـل شيء بدولار واحد وذلك في الـفتـرة التي سبقت مجيء الكريسماس، وأثناء قيامي باستعراض البضائع، عثرت علي كتاب يحوي بين دفتيه ثلاثمائة وخمـسة وستين قصة من الكتـاب المقدس وكل قصة في صفـحة واحدة وكانت جمـيعاً مصـحوبة بصور توضـيحية ومكتـوبة بأسلوب يمكن الأولاد من فهـمها واستيعابهـا. لذا، قررت إعطائه لأبنائي بمنـاسبـة قدوم الـكريسمـاس؛ ولكنني لم أتمهل وأعطيتـهم إياه تلك الليلة. وقـد أثارهـم هـذا الكتـاب لذا طلبـوا مـني أن أقـوم بقـراءته لهـم في التـو واللحـظة.

والآن وفي مسـاء كل ليلة بينمـا هم في مضـاجعـهم، نقضي وقـتاً ذا قـيمة عـالية مع بعـضنا البعض، نتعلم فيه الكثير عن الكتـاب المقدس. فلم يكن هناك أفضل من هذا. وقد أدهشني ما قام به دولار واحد في دعم وتقوية علاقتي بأولادي بجانب تنمية إيمانهم.

(326) فض النزاعات

الخوف

العنف. والعصـابات. وضرب الأولاد بعضـهم البعض بقسـوة قد تودي بحياة أحـدهم. ماذا

يمكن للآباء والأمهات أن يفعلوا دون أن يفرطوا في حمايتهم أو يعزلوهم بعيداً عن متع الحياة؟ كيف يستطيع الآباء والأمهات أن يشعروا بأنهم فعلوا ما في وسعهم لكي يضمنوا وقوف أبنائهم بمنأي عن اقتراف الجرائم؟

والشيء الوحيد الذي نستطيع القيام بعمله هو تعليمهم كيفية الوصول إلي حلول لفض النزاعات القائمة بالإضافة إلي تعليمهم طرق جديدة للحديث. ابحث عن فصل دراسي حول هذا الموضوع وخذهم معك. فمن المحتمل أن تستخدم بعض الموضوعات في مجال حياتك. حاول اقتناء كتب تدور موضوعاتها حول هذا الموضوع، وقل لهم أن الوصول إلي حلول للنزاعات والصراعات القائمة شيء هام وضروري. ولكن الشيء الذي ينطوي علي أهمية أكبر هو وجود نموذج لهذه الحلول بدلاً من النزاعات والمشاجرات لاسيما بينك وبينهم. وعندما تتشاجر مع أولادك ، يجب أن تهدأ وتتراجع لتجعل هناك وقتاً للرجوع إلي المائدة ، وتحدث معهم عن الحقيقة التي تري أن تصعيد الجدال لا يفضي إلي تقديم الحلول. فالشفافية والوضوح يأتيان من الهدوء والسكينة ، وذلك لأن المتحدث بصوت عال وجهوري لا يكون الأوضح ولا الأقوي ، ولكن يكون أكثر ضوضاء.

(327) أسرار الحياة الحلوة

(مقدمة من كارولين أرمستيد)

تعود أبي وأمي منذ صغري أن يأخذاني أنا وأخي في رحلات مجهولة وغير معروفة . وقد كنا نتكدس جميعاً في السيارة . وقد كانت الجهة التي نقصدها ليست معروفة من قبلنا، وكنا نحاول أن نخمن إلي أين سوف يأخذنا والدي ووالدتي. وكما المعتاد، كان ذلك المكان ينطوي على قدر عظيم من المرح والتسلية ـ محل آيس كريم أو محل مثلجات ، ثم نذهب بعده إلي اللعب في أحد الملاعب عند غروب الشمس، وبعدها نذهب لتناول العشاء في أحد المطاعم المفضلة. ثم لعب البولنج، ثم نذهب إلي النهر لإطعام البط.

فهذه الرحلات كانت لطيفة لأنهما كانا يضفيان عليها عنصر الغموض والمفاجأة.

(328) التضميـــن

من السهـل إشراكك داخل تقاليـدنا الدينية وأصـولنا العريقـة ومن ثم يمكن توجيـه رسالة لطيـفة ورقيقة إلي أولادنا مؤداها أننا من أصول بيضاء أو إفريقـيون أمريكيون، أو أسيويون، أو أسبانيون، أو مسلمـون، أو بروتيستانـت، أو كاثوليك، أو يهود .... إلخ. وهذا كل مـا يهم. حاول أن تجد كتبـاً في مستوي أطفالك تدور موضوعاتها حول الجنسيات، والتقاليد والأماكن الأخرى. علِّمهم أن يحترموا، وينشدوا، ويقدروا هؤلاء الأفراد الذين لا يشبهونهم بالضبط. لا تشـجع على التحامل والتحيز وتعمد العمل ضدهما صراحة. دع أطفالك يسمعونك وأنت تتحدث ضد الآراء الظالمة والمتعصبة.

في أحيان كثيرة نجد أن مجتمع الكليات أو أي مؤسسة مدنية أخري تستضيف مناسبات ثقافية شتي، احضـر معهم هذة المناسبات. وتعـتبر عملية دراسـة المجموعات العرقـية هي فرصة طبيـعية لتسليط الضوء علي مجموعات عرقيـة أخري وذلك قبل مجيء وقدوم الإجازات مثل بداية العام الصيني الجـديد، وشهـر رمضان بالإضـافة إلي عـيد الهانـوكا أو الكريسمـاس. ويجب عليك أن توسع إدراك ورؤية أطفالك لـيسع العالم بأسـره، وذلك لأنهم سوف يكونون الجـيل الثاني، الذي سوف يقود هذا العالم في يوم من الأيام.

(329) بـذور الإيمان

(مقدمة من تينا ديجراف)

مـثل الذي تقـولـه تينا: من عـالم في الأحـيـاء إلـي عـالم في علم الحيوان، فإن العمل مع طفلك يتيح فرصاً أكبر مما تتخيل.

* * *

خرجت أنا وأولادي في صباح يوم منعش من أيام شهـر أكتوبر من المرآب وفي أيدينا معدات الحديقة تتكون من جروف صغير، و60 نبتة من زهرة التيوليب، ومـسحوق عظام، وجاروف رمال بالإضافـة إلي كيس بلاستيك شـفاف. ثم تقدمنا حتي بـلغنا حلقة من المهاد تحيط بشـجرة الدرداء الموجودة فـي الحديقة الأمـاميـة. وقد تم توزيع المهـام المراد إتمامهـا بين أفراد المجـموعـة الصغـيرة

المتحمسة للقيام بالعمل في البستان. وقد قمت أنا بحفر حفرة يبلغ عمقها ست بوصات ثم وضعت بداخلها مسحوق العظام الذي كان معنا. ثم قام دانيال وهو يبلغ من العمر ثلاث سنوات وهو أحد أفراد مجموعتنا الصغيرة بوضع بذور شجرة التيوليب بجانبي. وبعد ذلك قام ميتشل الذي لا يزيد عمره عن سنتين في مجموعتنا لتغطية هذه البذور بجاروف بلاستيك.

وقد كنت أجد أحياناً ديداناً أثناء الحفر ومن ثم كان ينتقل بنا الحال من عالم الأحياء إلي عالم الحيوان وذلك بوضع هذه الديدان في صندوق الحشرات الذي كان معنا. وذلك للملاحظة. وفي أثناء هذه الرحلة هب دانيال متحدثاً بشقة وقال: " أتعرفين يا أمي أن الله قد خلق هذه الديدان أيضاً!!"! فابتسمت وأجبته قائلةً: " بلي يا بني!". أما عن باقي اليوم فقد قضيناه في العمل والحديث عن المخلوقات التي ابتدعها الخالق. وكنت أتشوق إلي قدوم شهر مارس من كل عام وذلك حتي يتسني لي رؤية شجر التيوليب وهو يزدهر، وليس لأن ذلك يمثل زهرة جهدنا وعملنا ولكنها ترمز إلي بذور الإيمان التي تم غرسها في ذلك الصباح.

(330) للأكل

قدمت وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية شيئاً ما للمساعدة في تعليم أولادنا عملية التغذية، وقد كان هذا الشيء هو هرم الإرشاد الغذائي للأطفال الصغار - وقد تم تصميمه للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين اثنين إلي ست سنوات حتي يساعدهم ويساعدنا في الفهم والاستيعاب وذلك عندما يكثر لغونا عن مجموعات الغذاء. ولهذا الهرم الغذائي فاعليته وأهميته لأنه يتحدث بلغة الأطفال مصحوب بصور مرئية . فبدلاً من أن يتحدث الطفل عن كلمة مثل "الدهنيات"، يقوم بتقديم عصا من الزبد ومصاصة في طليعة ذلك الهرم.(وإنها نقطة دقيقة ولكنها تشد انتباه) ومن ثم، يمكنك إما أن تزور هذا الهرم الغذائي في موقعه علي شبكة الإنترنت (www.usda.gov/cnpp) أو أن تقوم بطلبه من وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية وذلك بعد دفع مبلغ قدره خمسة دولارات .

ولكن تريث!، هذا ليس كل شيء!! فإذا كنت علي دراية كافية أنت وأولادك بشبكة

الإنترنت،يمكنك الدخول علي هذا الموقع وتكتب كل شيء تقوم بتناوله يوميأ حتي يتسني لك الحصول على تقييم حقيقي لنظامك الغذائي.

يجب عليك الاهتمام بقضايا الصحة والعمل علي حلها. وقم بوضع ذلك الهرم علي باب الثلاجة الخاصة بك واعتبر كل فرد منكم مسئولاً. البشري في ذلك (على الأقل من وجهة نظري) هي أن رقائق البسكويت والإسباجتي والخبز هي الأطعمة التي لها النصيب الأعظم والحيز الأكبر في هذا الهرم.

(331) أساس جيد

قم بسؤال صديق تثق به لكونه مطلعاً وملماً بأحوالك وأحوال أسرتك ويروق لعائلتك عما يعجبه في نوعية العلاقة التي توجد بينك وبين أولادك. فقد تُشْدَه أو قد يؤكد لك شيئاً يعتلج في خاطرك. وعلي أية حال، من الأفضل أن تستفيد من قوتك وعافيتك وذلك لأننا نهدر وقتاً كافياً في الشعور بالقلق والغضب حول نقاط ضعفنا.

(332) الطريق إلى قلب الطفل

(مقدمة من باربرا كاوفمان)

يتعين عليك الاعتراف والاحتفال بأحداث في حياة طفلك حتي لو كانت هذه الأحداث قليلة، ولن يكون هناك أفضل من ابتسامة تقدمها لأطفالك عند الإفطار والغداء والعشاء . فهذه الابتسامة تعتبر وجبة سريعة وعظيمة بعد الخروج من المدرسة أو القدوم من العمل. فكل فرد حتي الراشد يقدر مثل هذا المرح. وهاك الطريقة التي يمكنك استخدامها للقيام بهذا.

قم بانتقاء تفاحة شديدة الاحمرار وقم بتقطيعها إلي أجزاء. ثم خذ جزئين من هذه الأجزاء، وابدأ بدهن حواف هذه القطع بزبدة الفول السوداني. ثم ضع كل قطعة علي طبق وزبدة الفول السوداني على الوجه ، ثم في النهاية ضع حلوى الخطمى بطول الحواف المنثنية للخارج للتفاحة ثم أضف الأجزاء المتبقية من التفاحة والزبد بجانب بعضها البعض ثم قم بوضع حلوي الخطمي

فوقـها وذلك حـتي ترسم شفـتان حمـراوتان بأسنان بارزة بـسبب الابتسامـة المرسومـة عليهـما! والملاحظة التي يمكنك وضعها عليهما تكاد تـتكلم فتقول "أنت جعلتني أبتسم لأنك..... " أكمل الناقص بتصرف ما، أو وجهة نظر، أو نشاط تلاحظـه وتريد أن تشير إليه وتحتفل به. ولو كان ذلك الطفل في مـرحلة خلع أسنانه اللبنيـة، تأكد من ترك مـاسفـة بين حلوي الخطمي لتـعبـر عن هذه الأسنان المفقودة!

(333) فــن المثابــرة

نظراً لأنني مؤلفـة ،فإني مغرمة بـسماع القصص التي تدور مـوضوعاتها حول الكـتب الأكثر مبيعاً والأفلام السينمائية التي تم نبذها ورفضها بواسطة سبعة وثلاثين ناشراً أو منتجاً قبل أن تحقق النجاح. ياله من تشجيع وتحفـيز أن تقوم بمطاردة حلمك وذلك بروح من السعي الذي لا يهدأ!!. ولكن في باديء الأمـر، كان يتـوجب عليـهم الكتابة جـملة بجملـة، وكلمة بكلمـة، ثم يقومـون بتصديقها بدرجة كافية تحول دون نبذها وهجرها.

حاول أن تقدم يد العون والمساعدة لأطفالك أثناء قيامهم بوضع أهدافهم، لكن بمقدار معقول، بدءً من قياس أحـذيتهم، والعزف علي البيانو، وتكوين فـريق أو إلى القيام بعشر مجـموعات من التمارين أو إلى كل مـا يريدون أن يحترفوا ويتقنوا. حـتى لا تثبط هممهم أو يستـسلموا بعد أول خطوة فاشلة، إجعلهم يحددون لك أهدافهم وأول خطوة للوصول إلي هذا الهدف. وحتي يتسني طرح هذه الأسئلـة، وتحديد ما هو الهـدف الثاني؟ ومـا هو الهدف الثالث؟ وقم بـرسم خريطة أو رسم بيـاني. واجـعلهم يدركـون أن كل شخص واجـه خطوات فـاشلة في طريقـه، وإذا لم تؤتِ الخطـوات الثمـار المرجـوة منـها، ساعدهم علي إعـادة تقييم الهدف، وهـل هو مـعقـول وممكن تحقـيقـــه أم لا؟ وهـــل هـــو عملـــي وهل يســتحق هـذا العنـاء؟ وهـل قامـــوا باكـتشـــاف شـيء آخر أثـناء رحلتهـم للوصـول إلـي أهدافهـم الأكثر أهمية؟

سواء قـامـوا بتحـقيــق أهدافـهـم أم لا فـإن إيمانك وعونـك الـلذان تـقـوم بتقديمهـــما لهم سوف يتم تذكرهما طوال حياتهم.

(334) أسئلة ! أنا لديّ أسئلة

يقول المؤلف مايك ياكونلي Mike Yaconelli في كتابه الذي يحمل عنوان "تعجب خطير": "عندما يفهم الآباء أدوارهم، فهم يفهمون أنهم لن يبقوا أبد الدهر للرد علي كل التساؤلات التي يطرحها أبناؤهم. فالآباء يجب أن يساعدوا صغارهم علي تمييز ومعرفة الأسئلة المهمة". ويقدم لنا المؤلف عدة أمثلة منها ما هو عملي ـ أين أجد المعني؟ من أين يأتي التسامح؟ كيف أخدم الآخرين؟ كيف أتعلم أن أحب أعدائي؟

إن مساعدة أطفالك في إيجاد الأسئلة الهامة، سوف يساعدهم أيضاً في إدراك الأسئلة التافهة في الصورة الإجمالية للأشياء، ومن منّا لا يستطيع استخدام تدريب أكثر في ذلك؟

(335) الابن الطيب

يحتاج الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة رعاية خاصة. ولا مجال لمناقشة ذلك. والأطفال الذين يتعرضون إلي متاعب في حاجة إلي اهتمام خاص، فلا مراء في هذا. والأولاد الذين في حالة جيدة في حاجة أيضاً إلي رعاية، وذلك خشية أن يصبحوا في يوم من الأيام أطفالاً ذوي إحتياجات خاصة ليسترعوا الانتباه أو ليصبحوا أطفالاً ضائعين لأنهم بالفعل أطفالٌ ضاعوا داخل أسرهم وعائلاتهم.

حاول أن تلحظ الابن الطيب وعانقه. أعط الابن الطيب اهتماماً خاصاً. فهم يشعرون أحياناً بالوحدة أو القلق أو لديهم قدرة أكبر على إخفاء ما بداخلهم. ولكن دائماً يحصلون علي قدر أقل من الاهتمام مقارنة بالأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة فهل من الممكن أن تدرك هذه المشكلة هنا؟

(336) ثلاثة تكفي

أحياناً ما يتملكك شعور بالاستمتاع من أن لديك القدرة علي تناول وجبات الغذاء أو العشاء أو الإفطار أو حتي الوجبات السريعة مع أصدقائك بدون وجود أطفال معك، حيث يقتصر

الحديث علي الكبار فقط .

أحيـاناً مـا تجد نفـسك في حاجـة إلي أن تأخذ أحـد أولادك برفقـتك . لذا أفسح لهـم المجال ليشـاهدوا متعـة الصداقة التي تجمعك أنت وهؤلاء الأشخاص ، حتي يتـأكدوا مـن أهميـة إقامـة العلاقـات والصـلات وربمـا تهيـيء لهـم الـفرصـة ليسمعوا ما تقـوله إلـي أحـد أصدقائك عـن أحـد الإنجـازات التـي قامـوا بعملهـا ومـا هـو مـقدار اعتـزازك وافتخارك بهم.

في نفس الوقت يجب أن تقـوم بالتأكـيد علي أهمـية أطفـالك بالنسبـة لك حيث إنك قـمت بتقديرهـم مثل أصدقائك.

(337) الآلام التي انتهت

قد تحـدثت في مناسبـة حول موضـوع الأبوة والأمومة وخـاصة عن الأمهـات ذوات الإنجاب المتضـاعف. وقد كان أفـضل جزء في سـهرتهم عندما تـكون لديهم الفرصة لطرح مـشكلة أبوية يواجهونها في تلك المناسبة. وقد أعطيت الأمهـات الفرصة لتقديم الحل. فإذا لم يتسنَ لهن تقديم حل، فعلي الأقل سوف يتسني لهن إظهار التعاطف.

وقد قـالت إحدي الأمهـات أن أحد توأميهـا يمارس العض. ومهمـا فعلت سواء كـانت تقوم بعضه أو بـأي ضرب آخر من ضروب التهـذيب، كان لا يهدأ ولا يسكن. وقد كـانت هذه إحدى الشكاوي التي تم تقـديمها، ولاقت تعاطفـاً كبـيراً وذلك لأن الوصول إلي مـرحلة العض شيء لا يمكن استيعابه وفهمه .

وعندما بدأت الحـديث كان ذلك رأيي: "إن أولادي تتـراوح أعمارهم بين الخـامسـة والثلاثين والتاسـعة والعـشرين، وأنا سـعيـدة جداً لإخـباركن بأن لا أحـد منهم يعض الآن". ولم يكن هذا بالطبع ضرب من العزاء والمواساة أو بصيص من النور في نهاية النفق ليكون كبلسم للآباء المتعبين والمرهقين.

(ومع هذا، لو تصـادف أنك علـي علاقـة بـأي من أولادي وأدركت أنني كنت آخـر شـخص يعرف بأنهم ما زالوا يعضـون ، فمـن الأحـري أن لا تخبرني بهذا؟)

(338) تشـذيب المـر

يمكنني رؤية منظر جميل من شباك حجرة المعيشة: أب يقوم بتشذيب المرجة، كما أن ابنه الذي عمـره لا يتعـدي مرحلة الحضانة يمارس نفس الشيء بالضـبط مثل أبيـه؛ وبالطبع كانـت آلة جز الحشـائش قوية وتصدر صوتاً مـزعجاً وقامت بتـشذيب الممر ، في حـين أن آلـة جـز الحـشائش التي كـان يركبها هـذا الطفل كانت ذات لون أحمر وأصفر ومصنوعة من البلاستيك، لذا كانت لا يشـذب ألبتـه. في أثناء ذلك النشـاط، كنت أري فتـرة شبـيهـة بفـترة تفـتح الأزهار بين هؤلاء الرجال.

أعطِ الفرصة لأولادك ليقـوموا بالعمل معك حتي إذا كان مـا يقومون به لا يعد عملاً حقـيقياً ولا يتعدى أن يكون مـشاركة في العمل معك. نعم! يمكنني أن أرى أن هذين الشخـصين يقومان بتهذيب المر فيما بينهما. نعم، أستطيع أن أرى ذلك بوضوح.

(339) موسيقى الصباح

وقعت عيني علي مقالة عندمـا كنت أطالع الصحف ذات يوم، ترى أنه من الضروري أن يقوم كل شـخص بالغناء قـبل تناوله وجبـة الإفطار أي أنه لا يجب عليـه أن يتـفوه حـتي ولو بكلمـة واحدة. كل ما عليه القيام به هو الغناء.

أحيـاناً تجد نفسك في حالة من التـشوش والاضطراب في الصبـاح، والتي بدورها تفضي إلي معاصرة لحظات مليئة بالقلق والتوتر.

ومن المحـتمل ألا يقـوم الغناء بإضافـة شيء من الحيـوية بل قد يجـعل من السـهل تحـمل هذه اللحظات، وخـاصة عندمـا ينحـصر تفكيـرك في: "لم تخـرج بعد من الحـمام". أو "هل أخـذت إفطارك معك" أو "انهض من فراشك الآن".

(340) أسـرار مدهشة

في أحـد أيام الأحـد، ذهبنـا في زيارة إلي والد ووالدة زوجي. وعنـدمـا وصلنا قـام زوجي

بتحيتهما بالتحيات العائلية المعروفة لدينا، وبعد ذلك دخل غرفة المعيشة، ثم ألقي بنفسه علي أحد الكراسي واستدار ورفع رجليه على أحد ذراعي الكرسي حتى يهيئ نفسه لمشاهدة التليفزيون. وجلست أراقب ما يفعله زوجي وأنا مستغربة وفاغرة فاهي وذلك لأنني لم أرَ قط زوجي يفعل ذلك آنفاً. ومن الواضح أنه كان معتاداً علي القيام بهذا مسبقاً عندما كان يدخل غرفة المعيشة أثناء فترة شبابه. لم أتفوه بكلمة واحدة، وجلست أدرس ما يفعله زوجي الذي يزيد عمره عن الخمسين عاماً وطوله أكثر من 6.2 بوصة وهو يتصرف مثل الأطفال.

فعلي الرغم من كبر عمره ومعاملته القوية لأولادنا إلا أنه من السهل الآن أن أتخيله كأنه واحد من أولادنا الذي نقوم بتدليله وعلي أثرها يفغر فاهه الخالي من الأسنان مبتسماً لنا وقد أصبح جلياً الآن أن ذلك الشخص الفاتن الذي أراه أمامي الآن يعيش بين أضلاع شخص بائس، فهو أمامنا يبدو قوي البأس صعب الاختراق بجسمه القوي وتصرفاته العنيفة التي تدفعنا أحياناً إلى الجنون.

حاول أن تبحث عن الجانب الجذاب في ذلك النوع من الأشخاص يساعد علي تذكيرنا بأنهم ما زالوا أحياءً . (هذا يتضمن بدوره الزوجات والأفراد ممن لهم دور مميز).

(341) استثمارات

في عام 1996 كنت أعمل قاضياً مشهوراً للمسابقة السنوية الخامسة للطهي التي كانت تعقدها قلعة الهامبرجر البيضاء (ولهؤلاء الذين لا يعرفون ماذا يعني مصطلح قلعة الهمبرجر البيضاء أشعر بالأسف لبضع لحظات). ونظراً لأن كل عائلتي تحب هذه القطع الساخنة من الهمبرجر لذا عندما أخبرت أولادي الكبار بذلك قاموا بالإجماع بعقد النية علي الذهاب إلي أوهايو Ohio لحضور هذه المهرجانات. (أعتقد أنهم يأملون في قرارة أنفسهم أن يحصلوا علي وجبات طعام مجانية ولكن لم أخبرهم بما يجول في صدري) وما كنت أضمره قد وقع بالفعل. فقد كان أبنائي الرجال يراقبون أمهم وهي تؤدي أعمالها. ويقومون بتشجيعي ومؤازرتي للقيام كرد للسنين الطويلة التي قمت فيها بتشجيعهم أثناء اللعب . وكنوع من إعادة

الاستثمار. فهذه الإستثمارات التي تم توظيفها هي سر ارتباطنا ببعضنا البعض.

فما هي وديعتك التي قمت بإيداعها أو التي سوف تقومين بإيداعها اليوم؟

(342) حديث إلى الحقيبة

يمكن لأنين وتأوه الأطفال أن يجعلك تفقد شعور الأبوة بسرعة كبيرة . فتجد صوتهم العالي والمزعج يتزايد عند قيامهم بالأنين والتأوه حتي يصل إلي أحشائنا من الداخل. كما أن تأثيره يصل مباشرة إلى العقل وحتى تبدأ أفواهنا بالصراخ مرددين العبارات الغاضبة مثل : "كن هادئاً ، قبل أن أفقد صوابي وأضربك!!"

كن مبتهجاً!! فقد تعلمت شيئاً رائعاً، لذا سوف أتوقف عن الكتابة لأجربه علي جورج (أنا أمزح فقط فهو لا يتزمر ولا يشكو.) وقد سمعت إحدي الأمهات وهي تتحدث قائلةً لطفلها إنها لا تملك وقتاً لسماع أنينه وتزمره ، وأضافت قائلة "إنه يجب عليه أن يتأوه ويئن في الحقيبة الورقية التي أعطيتها له"، وعندما يقوم بذلك، والذي مما لا شك فيه لا يستطيع إتمامه بدون ما يضحك، تقوم بإغلاق الحقيبة الورقية وتقول له إنها سوف تستمع إلى ما فيها فيما بعد.

علي الرغم من أن ابني ليس صغيراً، كما أنني ليس لديّ الفرصة التي تمكني من تجربة هذه الطريقة علي طفل صغير، إلا أن هذه الطريقة تثيرني وتحركني . (ربما أقوم بتجربة هذه الطريقة مع نفسي في أي يوم قبل رجوع جورج إلي المنزل، حتى لا يضطر إلى الاستماع لي أيضاً) وهذه الطريقة تمثل رمزاً لكيفية الصعود إلى مستوى المناسبة بالمرح إذا ركزنا عقولنا وإبداعاتنا لتحقيق ذلك.

(343) الإبداع

قم بتخصيص خمسة عشر دقيقة، يقوم فيها كل فرد في الأسرة بعمل شيء خاص به مثل نظم قصيدة، التلوين بالألوان المائية، عمل سلطة شهية، عمل برج من أوراق اللعب أو القيام بالعزف علي المزمار الخاص بك. أضبط الوقت قبل أن يبدأ أفراد العائلة بإظهار إبداعهم، ثم قم بتجميعهم حول طاولة المطبخ ومعك ما قمت به من إبداع. وابدأ في عرض أو عزف

أو قراءة ما قمت به.

اجعل كل فرد يكتب كلمة يصف من خلالها ما سيقوم بإبداعه وصنعه ثم قم بوضع هذه الأوراق في قبعة (أو أي شيء آخر) وبعدها اجعل كل فرد يقوم بسحب ورقة من هذه الكومة. ولكن إذا سحبت الورقة الخاصة بك، قم بإرجاعها مرة أخري واختر ورقة غيرها. أضبط الوقت مرة أخري ليقوم كل فرد مرة أخري بأداء المهمة الجديدة المعهودة إليه. وهذا بدوره يعطي الفرصة أمام كل فرد ليقيم، بل ويدرك المواهب التي تمتلكها إما أمه أو أبوه أو طفله أو أخوه وذلك عندما يبدءون في اقتفاء أثرهم.

فتقدير بعضنا البعض شيء عظيم للغاية يجب تعلمه وتدريسه. فهذه طريقة بسيطة وواقعية لفهم واستيعاب هذا المفهوم لكل فرد.

(344) ظلك أنت

بدلاً من انتظارك لسماع ما يراه ماستر جورو رودنت Master Guru Rodent صحيحاً أو ما يراه غير صحيح أداؤه، دع كل فرد من أفراد عائلتك علي حدة أن ينظر إلي المرآة ويقول ماذا يرى مستقبله في العام القادم. وذلك بعيداً عن قص الشعر، أو خلع أسلاك تقويم الأسنان أو الكريم المزيل للتجاعيد.

(345) حدائقنا

تقابلنا مع بعض أصدقائي عندما انتقلوا ليعيشوا علي مقربة منا وذلك بعد قدومهم من الشاطيء الشرقي. وقد عاشوا في المنطقة التي كنا نعيش فيها قرابة العقد. وبعد ذلك، عادوا مرة ثانية إلي الشاطيء الشرقي. وقد كان أكثر شيء تمتعت به هو سماعهم وهم يتحدثون عن العودة إلي شيكاغو بغية مشاهدة المناظر والمتاحف التي لم يروها قط من قبل عندما كانوا يعيشون هناك.

وقد كان أولادي يشاهدون معظم هذه الأشياء عند قدوم وافدين جدد إلي المدينة وذلك بغية

زيارة متحف العلوم والصناعة ومتحف شيد Shedd للأحياء المائية. وقد قرأ الزائرون عن كل الأشياء كنوع من الإعداد المسبق لزيارتهم وقد تكونت لديهم معرفة أكثر مما لدينا علي الرغم من أننا نقطن في هذه البقعة منذ أمد بعيد.

استكشف المنطقة التي تعيش فيها واحصل علي كتيبات من الغرفة التجارية القريبة منك. قم بقضاء إجازتك في المنطقة التي تعيش فيها كما لو لم ترها من قبل، وذلك لأنه من المحتمل أنك لم ترها بعين الزائر المتفحصة والدقيقة.

(346) ألقِ على بقبلة !!

عندما كنت قائدة لإحدي الجمعيات النسائية، كانت عملية إعداد المناديل التي يتم تقديمها للآباء في اليوم الذي أصطلح علي تسميته بعيد الأب أحد مشروعاتي المفضلة . وقد قمنا بتعليق هذه المناديل علي قطعة كبيرة من الكرتون المقوي وقام كل طفل بإفراغ ما لديه من عواطف ومشاعر علي هذه المناديل باستخدام أقلام الطباشير الملونة. وبعد ذلك، كنا ننقل الأشياء التي تم الانتهاء من إعدادها ووضعها بين كيسين من الورق البني ثم نقوم بكي المنديل ببطء حتى تنصهر الألوان على القماش وتصبغه بالألوان.

إن المناديل القطنية من السهل حملها، سواء في حقيبة يد مملوءة بالأغراض، أو صندوق الغداء، أو في جيب البنطلون الخلفي، أو في الحقيبة المكتبية، أو حقيبة الظهر، كما يمكن استخدامه كشريط يربط على جبهة الوجه، أو على أذرع العجلة، أو أي شيء آخر. خصصي منديل لكل فرد في الأسرة واطلبي من كل واحد منهم أن يضيف أفكاره الخاصة أو أي شيء آخر. وبهذه الطريقة، وعندما يكون الأب والأم على سفر، والأخت أو الأخ في أحد المعسكرات أو أنك متجه إلى مكان ما، فإن "منديل الحب" قد يصبح تذكاراً عند الرحيل يعبر عن المحبة الشخصية.

وفي الأيام المحمومة تشعر بمدي الحاجة إلي وجود مناسبة تذكر كل الأفراد فيها بأنهم يحبون بعضهم البعض، ومن ثم يتعين عليك القيام باحتفالية لربط كل المناديل التي بحوزة كل فرد من أفراد الأسرة كرمز للوحدة التي تربط أفراد أسرتك.

(347) وقــت العــرض !

أنا أقوم دائماً باسترجـاع ذكريات الوقت الذي اجتمعت فيه أنا وأخي بالإضافـة إلي مجموعة من أصدقائي وذلك بغية القيام بعمل مسرحـية. وقد كنا نتبع أحياناً أسلوباً معيناً في القصة ولكن في أغلب الأحايين كنا نؤلف قـصص من وحي أفكارنا. وكنا نستخـدم ملاءات وملابس كسـتائر للمسرح، كـما نفرغ دواليبنا وصناديق الحلي والزينة للحصـول علي الملابس المطلوبة. وقد أصبح كل أطـفـال الجـيران ممثلين وممثـلات في هذه المسرحـية. أمـا الذين كانوا يرفـضون التـمـثـيل فـي المسـرحية، فكانوا يقومون بفتـح وإغـلاق الســتارة، وترتيب الكراسـي وخداع أهاليهم للحصول على المـال من أبائهم لتحـضـير وجـبات خـفيـفة بوضعهـا بجانب المرطبات. وقد طلبنـا فعلاً من آبائنا الحضـور لمشـاهدتنا نظير رسم معين أثناء تمثـيلنـا لهـذه المسرحية. وأتذكـر أن كل فرد منهم كان عليه دفع ربع دولار.

وقد كان انفعال أمي عندما كـانت في انتظار موعد العرض أمر لا يمكن أن يمحي من ذكرياتي. فقد كـانت تذهب إلي الدور السفلي كل خمـسة عشر دقيـقة وذلك لتعرف مـا إذا كان الوقت قد حان أم لا. وكل استفسار تطلبه كان يكشف عن مدي تفكيرها وتخطيطها للحضور بالإضافة إلي تشوقها لمشاهدة إنتاجنا. فقد كانت تؤمن به.

بالتأكيد، فإنه من المتعـة أن تحث صغارك علي القيام بعمل مسرحية. قد يكون الأمـر أكثر متعة إذا اقترحت اشتراك كل أسرتك في إنتاج عـمل فني للحي بأكمله. وأود أن أنقل إليكم الإحساس الذي شعـرت به عندما رأيت مدي الحـماسة التي كـانت تمتلك أمي، ومدي تقـديري وحبي لأمي بسبب ذلك. ومازلت أكن لها كل حب وتقدير.

(348) سـبب للاحتفـال

(مقدمة من كارولين أرمستيد)

يجب أن نقوم بالاحتـفال حتي ولو بنصف أعيـاد ميلادك أو بنصف أعياد مـيلاد الآخرين، من الأمـهات، والجـدود، والأطفـال، والكلاب أوحتـي القطط. حيث إنه مـن اليسيـر أن تثير المرح

والتسلية. والشخص الذي يتم الاحتفال به هو الذي يختار قائمة عشاء وربما يحصل علي هدية أو بطاقة لا تنسيه مثل هذا اليوم. فإن مجرد وجود نصف كعكة وفي وسطها نصف شمعة وترديد أغنية عيد الميلاد "كل نصف سنة وانت طيب" هو أيضاً نوع من المتعة.

(349) المسألة نسبية

أنا متأكد أنني قد تعلمت شيئاً ما عن ألبرت أينشتين في المدرسة ولكن كل ما علق في ذهني هو أنه كان في غاية الذكاء وكان ذو شعر أشعث. ولكن عثرت في الآونة الأخيرة على بعض العبارات الإستشهادية التي حثتني على معرفة الكثير عنه، لذا قمت بشراء كتاب يدور حول هذا الشخص وإذا لم أكن تركت ذلك الكتاب في المطار الجوي بمحض الصدفة لكنت عرفت المزيد عنه. وعلي أية حال، فأنا لدي بعض العبارات الاستشهادية التي قالها والتي بدورها أوصلتني إلي هذه المرحلة:

"ليس لدي موهبة محددة وأنا مجرد شخص فضولي"

"عندما قمت بتفحص ذاتي، والطرق التي أستخدمها في تفكيري، استنتجت أن نعمة الخيال تعنيني أكثر من امتلاك ملكة استيعاب وفهم معرفة إيجابية".

احتفظ بهذه الأشياء في ذاكرتك وذلك عندما تريد أن تقرر كيف تقوم بحث وحض طفلك، فكل الفصول الدراسية والدرجات والكليات لا تستطيع أن تعوض إمكانية الشخص ورغبته في الاكتشاف. أعطِ الفرصة لخيالهم لكي يجمح ، ومن ثم فإن القيام بمثل هذا الشيء يستوجب التفكير ولو للحظة. ولكن في حالتي هذه أقوم فقط بالاحتفال!

(350) عين الرائي

في حفل استقبال الزواج الثاني لإحدي صديقاتنا كان أحفادها يتسابقون لالتقاط الصور البديعة وهم راكعون على ركبهم. وفي نهاية السهرة كان منظرهم يبدو كأولاد صغار هدهم الانشغال بعد ساعات قلائل من تزيينهم وتلبيسهم وقد كان شعرهم غير مرتب وقمصانهم ليست

مهندمة بالإضافة إلي خلع أحذيتهم. ويا لها من ذكريات جميلة عندما أتذكر أولادي الصغار يظهرون بهذه الصورة في الحياة الواقعية . ولحظات وذكريات الشعر الأشعث والهندام المغضن الذي يدعو للإثارة والضحك أكبر قيمة وأفضل من اللحظات التي يكونون فيها حسني الهدام، أو يلبسون الملابس الرسمية.

وقد وقف ألكس الأخ الصغير أمامي وجثوت حتى أستطيع معانقته وفي نفس الوقت تقريباً دخل أخوه الأكبر ستيفن وعند رؤيتي له قلت: "أنظر يا ستيفن هناك فرصة لالتقاط صورة لك". وجذبت ألكس بالقرب مني وأخذنا هذه الصورة معاً ونحن مبتسمين.

والتقط ستيفن الكاميرا التي كانت معه لالتقاط صورة لنا وفي حركة درامية أعلن "أنه تبديد للفيلم الموجود داخل الكاميرا". ثم قفز على قدميه ورجع أدراجه إلي الصحبة التي كان يقف معها قبل مجيئه إلينا. وذلك ليتمتع بما بقي في الحفلة.

والدرس الأخلاقي الذي تود هذه القصة تقديمه إلينا هو أن اللحظات التي تكون فيها داخل الحدث أكثر أهمية من تضييع الوقت في التقاطها. ومن ثم، يجب أن تتذكر ذلك في المرة القادمة أنك تشاهد الحياة من خلال عدسة الكاميرا وذلك إبان وقوع مناسبة هامة لك ولأسرتك.

(351) ماذا نقول

من الممكن أن تتعامل الأطفال بقسوة مع بعضها البعض. وأنا أقصد قسوة بمعناها الحقيقي. فمن الممكن أن يتعاملوا بشكل قاسٍ جداً من الناحية البدنية. ولكن يمكن أن يضايقوا الآخرين ويزعجوهم ويهينوهم من خلال استخدام الكلام. وأنت لا تعتقد أن أولادك يمكنهم القيام بهذا، لذا فسوف تشده عندما تعرف ما باستطاعة أولادك القيام به! أنا أعرف علي يقين). فلو كانت صغارك في حاجة إلي اهتمام وعناية أو أنهم لا يتناولون حقهم بل ونصيبهم في المأكل فسوف يحاولون الاعتماد على الأشخاص الآخرين (حاول أن تفكر في هذه المسألة فأنا أشعر أحياناً ببشاعة تصرفاتي).

فعندما تسمع طفلك أو الأطفال الذين يلعب معهم وهم يتحدثون بلغة بذيئة. أو تسمعهم

يسخرون ويستهزئون بالآخرين باستخدام كلمات وألفاظ نابية، وحتي لو لم يكن هناك أحد من هؤلاء الذين يستهزئون بهم في حضرتهم. يجب عليك أن تجعلهم يدركون أن الحديث بشكل سيء عن الآخرين ليس مقبولاً وأنهم في حاجة إلي أن يراعوا مشاعر وقلوب الآخرين، ولكن يجب أن تتأكد من أنك سوف تصغي إلي نفسك أيضاً. فالنميمة والحديث السيء - حتي لو كان يدور موضوعاتها حول رئيسك أو حماقة أحد زملائك في العمل - يتم تعلمها عن طريق القدوة.

(352) سعيد لرؤيتك

كان زوجي الذي كان يتسم بقوة البنية ويصل طوله إلى 6.2 بوصة يفشي لي بمكنون قلبه وذلك عندما يتحدث عن كيفية اعتياده علي الجلوس علي الشرفة الأمامية للمنزل الذي كانوا يقطنون فيه وذلك حتي ينتظر عودة والده من العمل. ويقول زوجي جورج مستطرداً أنني أري السعادة في ناظري أبيه عندما يراه جالساً منتظر عودته. وقد كنت ألحظ بريقاً في عيني جورج عندما كان يتحدث عن السعادة التي كانت تبدو في عيني والده.

ويستمر جورج في حديثه قائلاً "إذا عاد بدون جلب الصحيفة معه ، كان يعطيني دولاراً حتي أذهب أنا إلي المحل لأحضرها له وكان دائماً لا يأخذ الباقي مني وهذا هو سبب جمعي لهذه العبوة الضخمة من الفكة التي كانت معي اليوم الذي عقد فيه قراننا."

فكم من الأشياء الممتعة التي تحدث أثناء قيام أبي بالطقوس اليومية وسعادته عند رؤيته لي أثناء قيامي بانتظاره، ومن هذه الأشياء : الغبطة، الترابط، الدفء الذكريات بالإضافة إلي المال الذي كنت أحصل عليه. وقد أصبح من الصعب الآن فك هذه الرابطة.

(353) الحجز لاثنين

(مقدمة من كارين بيكر)

بعد تخرجي من الكلية، تولي والدي منصباً في الوزارة . وقد عدت للمنزل حتى يتسنى لي توفير المال لزواجي ولكن أبي وأمي سوف يذهبان إلي ولاية أخري . لذا شعرت بالوحدة

وتساءلت مشدوهاً ماذا سوف أفعل بدون أبي وأمي.

بعد انقضاء أسبوع علي غياب أبي وأمي، ذهبت أنا وجدي إيرل لتناول العشاء من بعضنا البعض كضرب من التسلية وإيجاد رفيق وصحبة. وقد تمتعنا بالفعل بالوقت الذي قضيناه مع بعضنا البعض، حيث إننا كنا نتحدث عن الحياة التي نحياها. وقد تحدثت أيضاً عن مواطن التناقض التي بيننا ومواطن التشابه التي قد تجمعنا أيضاً. وقد غدت وجبة العشاء شيئاً أسبوعياً نقوم به، وأصبحنا متشوقون لأن نري بعضنا البعض، وذلك لكي نتحدث ونستشعر الهدوء والسكينة فقط.

بمرور الأعوام، تحول العشاء إلي غذاء. وقد أضفنا إلي هذا الذهاب إلي الكنيسة سوياً في كل يوم أحد، فقد أصبح جدي جزءً عظيماً في حياتي وفي حياة أولادي وذلك نظراً لأننا نقضي علي الأقل هذه الساعة في منتصف الأسبوع لكي نتسامر مع بعضنا البعض.

وقد عرف كل من لهم صلة بنا مناسبة الغذاء الأسبوعي الذي كنا نقوم به، فكان زملائي في العمل ينادونني ويقولون لي "مرحباً يا كارين، جدك في انتظارك" . حتي أفراد عائلتي كانوا يخابرونني ويقولون لي: "نحن نعرف أنك سوف تتقابلين مع جدك اليوم؛ هل باستطاعتك أن تسلمي لنا عليه؟" هذا بالإضافة إلي السيدات اللاتي يشاهدوننا ونحن قادمون إلي المطعم الذي سوف نتناول فيه وجبة الغذاء، كن يقلن " الحجز لفردين قادمين". كما يعرفون أيضاً نوع الشراب الذي نطلبه ويسرعوا في تقديمه لنا قبل أن نطلبه.

وقد أصبح الوقت الذي كنت أقضيه مع جدي في أهمية الوقت الذي كنت أقضيه مع أولادي في مساء كل يوم بعد العمل. فقضاء فترة من الوقت مع قريب لك في مثل عمر جدي، يعلمك كيفية التعامل مع المواقف. فأنت تتعلم أيضاً الكثير من أخطائهم. ويجب عليك استغلال نصائحه، وخذ وقتك لكي تستمع إلي جدك فربما يأتي اليوم لتقوم بعملية الحجز لفردين.

(354) حصاد بغيض

تلقيت لتوي رسالة إلكترونية من صديقتي جين روسر تخبرني فيها بعظمة "عطلة عيد الأب".

فهي تقول إنها قضت اليوم في استرخاء وراحة. لذا فقد كانت تستمر في النوم حتي الساعة العاشرة صباحاً. ولم يقاطع نومها إلا مرة واحدة في الساعة 4:50 صباحاً عندما تقيأت مونيكا في سريرها، وكأنه هدية مبكرة لعيد الأب.

وبعد ذلك استطردت سائلة ما إذا قد أخبرتني فيما سبق بأن صغيرها قام بوضع رجله في القصرية التي كان يستجيب فيها لنداء الطبيعة آنذاك (في الحقيقة لم تخبرني وأحمد الله أنها لم تفعل). وعلي الرغم مما ورد، وعلي حين غرة انغمست في تذكر الأيام الخوالي التي انقضت والتي كان فيها يجري ابني بريان حول المنزل ويداه علي كفله غير راضٍ عن الذهاب إلي المرحاض. ثم بعد ذلك يتواري في أحد الأماكن ليقذف بما في بطنه في سرواله وعندما قمت بعدها بحمله، تقيأ علي ظهر فستاني الجميل وذلك لأنه تجشأ، وعلاوة علي ذلك، فقد أحسست بمذاق البول في فمي من جراء قيامي بتغيير حفاضة ابني. إنها لحظات لا تقدر بثمن.

أنا لست متأكدة من الداعي لتعلق مثل هذه الحوادث الجسام في قلوبنا مثل الذهب النقي والمشغول. ومن ثم يجب عليك أن تتذكري ذلك عندما تقومين بتنظيف واجهة منزلك. كوني رحيمةً علي تلك الأشياء الصغيرة وذلك لأنها هي التي تغرس بذور الذهب. وعليك أن ترعي وتهتمي بهذا الحصاد بكل طيبة ورحمة.

(355) مصنوعة بكل الحب

عندما قضت أمي نحبها، كان عالقاً في ذهني أنها مازالت تحتفظ بكل هدية يدوية قمت أنا بإهدائها لها، وذلك من قطعة الصابون التي يلتصق بها بعض الأشياء إلي الكنزة التي قمت بتطريزها بنفسي. وقد كنت أقوم بنفس الشيء مع أولادي . فأنا لدي بصمات برايان على البلاستر في إحدى غرف النوم. فقد وضعتها في غرفة نومي. وعقدان صنعهما برايان من البلاستر بالإضافة إلي قيامه بوضع أشياء معدنية علي صندوق مجوهراتي، بجانب صنعه لآنية أزهار فخارية عليها كلمات بالألوات تقول "مرحباً يا ماما" هذا بجانب الأزهار، نغمات الموسيقي، وقلوب بالإضافة إلي صليب. وكل هذه الأشياء قام برسمها باستخدام الألوان الأساسية فقط.

وعلي الرف توجد لافتة تقول "ماما رقم 1" ومازالت معروضة في مطبخي. وعلي الرغم من أن الأشياء التي قد تبيعها المتاجر قد تكون في غاية الروعة والجمال إلا أن المصنوعات اليدوية التي يتداخل فيها عنصر التفكير والتخطيط بالإضافة إلي القطع والطرق والخياطة واللصق تصبح أكثر روعة وجمالاً. وذلك لأنها تصل إلينا متوازية من خلال بصمات أيدي هؤلاء الذين نستشعر لهم بحب في قلوبنا.

لاتهم الطريقة المستخدمة مهما كانت بسيطة (قطع قلب من الورق والخربشة عليه) أو معقدة (أنماط أو رسومات والتي تحتاج إلى أربعة شهور للانتهاء منها) ولكن ما يهم هو قيامك بتشجيع ومساندة أطفالك على الخلق وعمل الهدايا. فمن يعلم؟ فقد تحقق بنفسك في يوم من الأيام فوائد من ذلك الاستثمار.

(356) نفذها بنفسك

عرجت إلي منزل إحدي الجارات ذات يوم وأول شيء قالته لي: "يجب أن تري ما صنعته ناتالي على العشاء". لذا، هرعنا إلي المطبخ، حيث قامت الأم بتحريك المكرونة في المياه المغلية من أجل ابنتها. ومنذ ذلك الحين أصبحت المكرونة طعام جميع الأطفال. وقبل أن نعرف (أكثر من مجرد لحظات من اللبن المسفوك) كانت المكرونة والجبن تقدمها بنت على وجهها ابتسامة عريضة وتستطيع أن تعد العشاء بنفسها.

فعلي الرغم من قدرتك علي إعداد الطهي إلا أنه لا يجب أن تقوم بإعداده بشكل دوري، كل ما هو عليك عمله إعطاء التعليمات لهم ، وعاونهم وحفزهم للقيام بإعداده. هذا بالإضافة إلي ضرورة مساعدتك لهم ليقوموا بتنظيف ما فعلوه من فوضى ومن طعام متناثر. وفي النهاية يمكنني أن أقول لك أن تعلم مهارة معينة أسهل من القيام بأدائها بنفسك.

(357) فريق عمل الأسرة

عندما كبر الأطفال كنا نأخذهم أحياناً إلي الاستاد الرياضي، أو إلي أماكن بيع السيارات أو سيارات السباق وأجهزتها. فقد كان جميعنا يشعر بالغبطة وكانت تعلو أصواتنا عند الذهاب إلي الاستاد الرياضي وقيام كل منا بتشجيع الفريق الذي يحبه أو اللاعب الذي يحبه أو رقم الفانلة التي يحبها. وفي معظم الأحايين كنا لا نقوم بتأييد نفس الفريق ولكن كان كل شيء يسير على ما يرام. وفي الحقيقة كان تشجيع فرق رياضية مختلفة يخلق جواً من المرح والنشاط.

حاول أن تشارك أطفالك في أحد الأنشطة التي تعكس الإحساس بالغبطة والسعادة! ويمكن أن تنتقل الحماسة والنساط إلي الجوانب الأخري للحياة. لأن هذا بدوره سوف يبث في صدورهم الأمل والغبطة. ودعهم يلاحظون الجانب الأفضل من شخصيتك. ويمكنك أحياناً من شراء العشاء وكل أنواع الوجبات السريعة في كل هذه المناسبات تقريباً. فهذا من وجهة نظري حافز كافي.

(358) الثقة

يستطيع الإحساس بالثقة - إحساس واحد بالثقة - أن يبدد الكثير من الشكوك التي نشعر بها. وذات مرة قرأت عبارة والتي مؤداها: "إذا لم يكن لديك ثقة في ذاتك في هذه اللحظة، فيمكنك أن تثق بإيماني بك". وقد أصبح هذا شعور عميق جداً، خاصة عندما تعرف مدى ضعف الأطفال وإيمانهم إيماناً أعمي بما نقول. (وباستثناء المراهقين ، فقد يستشعرون بأن حديثك مجرد لغو أو علي الأقل سوف يعملون وفقاً لاعتقادهم بذلك).

عندما يقوم طفلك بمحاولة جديدة أو علي الأقل يكافح نفس السلوك الذي يسيطر عليه يومياً، ومن ثم فإن دورك يتمثل في كونك الصوت الذي يمدهم بالثقة، ولا يهم الطريقة السلبية التي يتجاوب طفلك وفقاً لها. ولكن المهم أن تبعث فيهم الثقة بأي شكل.

(359) دعها تمر بسلام

إن حمل الضغينة والحقد قد يولد شعوراً جميلاً. فعلى أية حال، فإن هذه الحمقاء البلهاء

تستحق تجاهلي لها وذلك لأنها ليست اهلاً لتسامحي وغفراني. ولو أحسست أن أولادي يودون القيام بهذا، أعيد علي أسماعهم آلاف المرات بأن يكونوا حريصين وحذرين. والآن راقب ماذا يحدث، فأنا لم أستطع التغلب عليها. وأنا أعنى ذلك.

من الممكن أن يورثك حمل الضغينة والحقد للآخرين المتاعب، مثل آلام المعدة والصداع علاوة علي التوتر في العضلات. فالغضب المستمر لن يسد الثغرة. فلو علق في ذهنك ذات يوم أنك لم تعاقب ابنك بشكل كافي علي ما اقترفه من خطأ (أنا لا أتحدث عن العواقب الوخيمة، ولكن حديثي عن الغضب الذي يعتريك)، فإن الغضب المستمر لن يعاقب المخطئ. فكل ما تقوم به هو عقاب ذاتك. وذلك لأن الغضب يمكن أن يجعلك طريح الفراش ويعوق أحكامك بجانب توليد ضغوط نفسية والذي من شأنه القيام بأعمال صبيانية وتخريبية وانتقامية أيضاً.

وأنا أعيدها مراراً وتكراراً: إن بقائك غاضباً لن يحل المشكلة بل سوف يبث بذور الشقاق والانفصال.

(360) هنا وهناك

قضيت أنا وأطفالي وقتاً طويلاً نتجول بالسيارة هنا وهناك، ومن ثم فقد أصبح جلياً لنا أن لزياراتنا أغراضاً متعددة أكثر من كونها وسيلة تنقل. فبدلاً من قيامك بتغيير قنواتك المفضلة وأنت في السيارة أو قيامك بالرضوخ لاستماع أغنية من أغنيات أطفالك (علي الرغم من أنها تفضي إلي الإحساس بالكآبة والسخط)، إجعلهم يعاونوك في القيادة وذلك عندما يكبرون بدرجة تكفي قيامهم بإحصاء الشوارع أو علي الأقل إدراك المعالم الهامة لهذه الشوارع. حتي لو كنت علي دراية بالوجهة التي تقصدها. (وطالما أنت الذي تقوم بقيادة السيارة فأتمنى أن تكون على دراية بهذه الوجهة).

إذا كان بإمكانك الدخول إلي شبكة الإنترنت، قم بطبع خرائط أجزاء المدينة التي تعيش فيها أو حتي المناطق المجاورة (أو علي الأقل ارسمها) وقبل الطبع حاول أن تكبرها لتصبح أسهل في القراءة والإطلاع، أو قم بتلوين المعالم الهامة أو دعهم يقومون بذلك. وعند خروجك في رحلة،

إعطهم الفرصة لكي يرصدوا المعالم الهامة ليساعدوك علي تحديد الوجهة الصحيحة أثناء سيرك . فمن يعلم، فقد تغريك علي الاهتمام بالعالم الذي يدور حولك. أنا أعلم أنني في أحيان كثيرة أتساءل كيف يتسني لي الوصول إلي هذا المكان؟

(361) فن الكلمات

(مقدمة من ريتش لاتا)

هناك سبل عدة يمكنك أن تستخدمها في الحديث مع أطفالك فيما يتعلق بحياتهم. لذا فعليك العثور علي واحدة من هذه السبل وابدأ.

***

كنت دائماً أكتب الشعر وقد بدأت أكتب قصائد عن بناتي وذلك فيما يتعلق بالأشياء التي لاحظت قيامهن بها أو يكافحن من أجلها أو يبدعن في عملها. أحياناً كنت أقوم بنظم قصائد حول ضرورة عدم ترك الحياة لتقوم بإحباطهن وتثبيط هممهن. وكنت أكتب هذه القصائد باستخدام الشعر المرسل. وكانت معظم كتابتي لهن في شهر نوفمبر وديسمبر وذلك حتي يتسني وضع هذه القصائد في جوارب الهدايا بمناسبة الكريسماس. وكنت أشعر بالتعب عندما أراهن وهن يقرأن هذه القصائد حتي قبل قيامهن بالبحث عن الهدايا الصغيرة. وكانت زوجتي تسمح لهن بقراءة هذه القصائد لمدة تتراوح من يوم إلي يومين ثم تجمعها في دوسيه خاص بها.

عندما تم عقد قران ابنتنا الكبيرة، قامت زوجتي بإعطائها هذه القصائد في يوم زفافها. وقد شعرت بالدهشة عندما رأيت مجلد القصائد الذي قمت بكتابته. فقد كان سجلاً حافلاً بالذكريات التي عاصرتها أثناء حياتها قبل زواجها بالإضافة إلي أنه عصارة ما كنت أقوم بملاحظته في تلك الحياة. وقد قامت البنات الأخروات بإلقاء نظرة خاطفة علي مجلداتهن وسوف تحصل كل منهن على مجلدها الشعري ولكن في الوقت المناسب .

(362) كلمات من الحكمة

(مقدمة من شيري تشوب)

يروق لي الجلوس مع أولادي في المكتبة العامة! وقد كان طفلاي الصغيران (4 سنوات، وسنتين ونصف) يقومان بزيارة المكتبة بشكل أسبوعي وذلك لمدة سنتين. فقد كان يروق لنا انتقاء قصص عظيمة للقراءة علاوة علي قصص الأطفال الواقعية، مثل كتب الأطفال التي تدور حول الحيوانات، والجرارات، أو أي شيء آخر من هذا القبيل. وبعد انتهائنا من اختيار الكتب الخاصة بالأطفال، نركب المصعد للصعود إلي الدور العلوي من المكتبة وذلك بغية الذهاب إلي القسم الخاص بالأمهات وذلك لاختيار كتاب لي.

يعرف طفلي القواعد المتبعة لاستعارة الكتب من المكتبة. ولكن الجزء الأفضل في هذا الموضوع هو جلستنا علي الأريكة وقراءتنا للكتب التي نقوم بجلبها من الرفوف. وقد انتابني شعور صادق وحقيقي بتنامي حب صغاري للتعلم وللكتب وذلك بسبب زيارتنا الأسبوعية للمكتبة وأنا أتعشم أن لا تمحي من ذاكرتهم للأبد ساعات القراءة التي كنا نقضيها مع بعضنا البعض في تلك المكتبة.

(363) منفعل

بعد وفاة أبي وقبل معرفة ابني بأن والدي أوصي بالقيام بحرق جثمانه هب قائلاً يجب أن نتأكد من أن يد جدي تكون ظاهرة في التابوت . وقد قال ذلك لأن أبي كان له أيدٍ ذات شكل خاص، فقد كانت أصابعه بها آثار خبطات وكدمات وذلك لأنه كان شبه محترف للعب البسبول هذا بالإضافة إلي أدواته التي كان يستخدمها ومهنة الصباغة التي كان يزاولها. بجانب آثار خبطات وضربات متنوعة من الأعمال التي لا يقوم بها إلا الرجال وذلك طيلة حياته. لذا أستطيع أن أؤكد بل وأجزم بأن أيدي أبي كانت فريدة من نوعها.

ولكن الأكثر أهمية من ذلك هو أنه كان أباً وجداً عطوفاً، وذلك لأنه عودنا علي استعمال راحتي يديه في معانقتنا وتقبيلنا. وقد كان يقوم باستخدام راحتيّ يديه أيضاً في

بناء ما يحتاج أن يبني، وفي تعليمنا كيفية إلقاء سنارة الصيد ، وكيفية كبح عنان حصان السباق أثناء تشجيعنا له في حلبة السباق ، وقطع البطيخ أثناء الرحلات أو أي شيء آخر نحتاجه. فقد كانت يدي والدي متاحة لكل من يرغب. فهل تقوم أنت بذلك أيضاً؟

(364) أسفل التل من هنا

أثناء قيامي بزيارة ابني، شاهدته وهو راكب دراجته البخارية من طراز جولدوينج من علي بعد، وقد بدأ يختفي وراء التل العالي الذي يقع أمام المنزل. (كان هذا أصغرهم، بينما كان ابني الأكبر يقوم أيضاً بالتمايل وهو ممتطٍ دراجته من طراز هاري دافيدسون) فقد كان في طريقه إلي العمل، ولكن أشياء كثيرة من الماضي قد تراءت لي وبصعوبة كنت أحاول تجاهلها حتى يمكنني أن أستعرض كل حدث على حدة. عندما كان أولادي ينزلقون على الثلج وأيديهم على رؤوسهم وهم يرتدون معاطف الثلج ، ويبدون كما لو كانوا كرات متفجرة مصنوعة من القطن ، أو عندما قادوا السيارة الأولي التي امتلكونها أو وهم ينزلون درجات السلم، مرتدين زي نادي الكشافة وهم يكادون يطيرون من على الأرض، أو عندما يندفعون علي زلاجات التزحلق بدون خوف.

لاحظ طفلك وهو مبتسم، وهو يمشي، وهو يركض، وهو يذهب، يذهب، يذهب، يذهب.

شاهد طفلك بقدر ما تستطع. فهم سوف يذهبون ليعيشوا أسفل التل إلي حياة لا توجد فيها أنت، ولا تهدر وقتك في التفكير بهذا. وعلي الرغم بكل ما تحمله بين طيات قلبك، شاهدهم وهم يتسلقون ويتسلقون ...

(365) المُجمل

إن طبيبة العلاج الطبيعي المتخصصة في فن التدليك كانت سيدة تراعي مشاعر الآخرين وتسخر كل مواهبها في عملها، كما أنني سيدة مفكرة أقوم بتسخير كل مواهبي لحياتي ولعملي (أنا واحدة من هؤلاء اللاتي يحصدن الفوائد) . وفي غضون زياراتي كنا نتحدث عن موضوع

الأبوة (هذا بالطبع قبل أن أتحول إلي عالة)، وقد كانت جين تتحدث بحب عن أمها وعن دور أمها المؤثر في حياتها الشخصية. وقد شاركت أمها في نعمة واحدة. فقد كانت أمها تحفزها وذلك لتجيب علي أسئلتها حيث أن أمها لم تكن تتركها معلقة وحائرة، بل كانت تقدم لها العون والمساعدة في إيجاد الحلول والإجابات، وقد قالت جين أنها كانت تدرك أنها لا تملك الحلول والإجابات لكل أسئلتها واستفساراتها، لذا كانت تقدم لي الاقتراحات المعينة علي حل هذا. وقد ساعدني بالفعل حب أمي لي غير المشروط واهتمامها المتأصل في إيجادي حلول تنبع من ذاتي.

فعلي سبيل المثال بينما كانت جين تبحث جاهدة عن طريقها المهني كان من الواضح أنها تقع ضمن نطاق الأفراد الذين يولعون بالاهتمام بالآخرين. وقد كان هناك بعض الناس الذين يقدمون التشجيع والتحفيز لها وذلك لتعمل في مهنة التمريض. ولكن جين كانت تعرف - برغم عدم معرفتها للأسباب - بأن هذه المهنة ليست الطريق السليم الذي تهفو إليه نفسها. وقد تحدثت عن كيفية محاولة أمها في حثها لكي تكون جين وليست شخصاً آخر. فيالها من سيدة بارعة؛ كان الطريق الذي تختاره أكثر أهمية مما تقوم به.

في نهاية المطاف تخصصت في العلاج من خلال التدليك والمساج "شكراً لك يا أمي" وقد قالت " أنا ممتن لك يا أمي لمساعدتك لي في تنوير طريقي وهدايتي إلي السبيل القويم". ومن الملاحظ هنا أنها تشير إلي شئ أكبر من إختيارها لوظيفتها. فهي تشير إلي منهجها بأكمله في الحياة.

ياله من دليل واضح للأم أو للأب الذي لا يريد فقط أن يعرف كيف يقيم علاقات بينه وبين قلب صغيره ولكن يريد أيضاً أن يعلم صغيره ذاته كيفية إتصاله بالأماكن الأكثر إشراقاً والأكثر أهمية والتي تكمن بداخله.

● فى الختـام

آمل أن يكون آخر ما أدخلته من محتوى هذا الكتاب، وهي الطريقة 365 تحت عنوان "المُجمل" لا يبدو وكأنه خاتمة بالمعنى المعهود ولكن أملي أن يكون كـسابق مدخلات الكتاب التي تسبق هذه الطريقـة في إلهامـها وبث الأمل في روح القـاريءأ لأيام أُخَر قـادمة. فلعل هذه النصـائح تجلب عليك البهجـة أثناء مراحل اكتشافك وتوقعـاتك وتشجيعك وتثبـيطك وسعادتك! آمل أن تجلب عليك البهجة في أيام الاستسلام والاحتفال والتأمل. فكل الطرق تؤدي إلى الاتصال الممتلئ بهجة وسـعادة مع أطفـالك بشرط أن يكـون ذلك بتواضع منك وكـرم، وأن تلتـزم بقوة في السـعي إلي النجاح في هذا التواصل. ورغم أن جميع الآباء والأمهـات لديهم ما يندمون عليه ولكن البقاء في حالة اتصال مع أطفالك سوف لا يكون أبداً مدعاة للـندم. فعسى أن تعيش في نعمة وبركة وزهو بالنجاح في الاتصال بأطفالك .

مؤلفة الكتاب

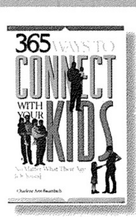
تشارلين آن بومبيخ، هي زوجة وأم ومؤلفة وخطيبة وكاتبة هزلية تتحدث في كل مناشط الحياة الحسن منها والشرير، اليقيني فيها والمريب. وهي تعمل بأشياء كثيرة في يومها الطبيعي ، بعض هذه الأشياء ليس ممتعاً؛ لك أن تسأل بذلك زوجها أو أطفالها أو أصدقاءها أو جيرانها أو أحياناً الغرباء عنها.

أما من يملك منكم جهاز كمبيوتر ويستطيع أن يلج إلي الشبكة الدولية للمعلومات، فأنتم مدعوون إلي تصفح صفحتها علي الإنترنت علي عنوان «www.dontmissyourlife.com» حتي تعرفوا عن أماكن تنقلاتها وأن تراجعوا قائمة كتبها وموضوعات خطاباتها، أو في حالة ما إذا كان لديكم استفسار تودون طرحه عليها بما يمتعها أو يلهمها أو ينعشها. ويمكن لكم أيضاً أن تسجلوا عناوينكم علي البريد الإلكتروني لتصبحوا ضمن قائمة اتصالاتها وحتي يتسني لها أيضاً أن تخبركم بأوقات العام التي تكتب فيها أعمدتها في الصحف أو أحدث كتاباتها وكتبها وعيد ميلادها.

وأثناء زيارتكم لصفحتها www.dontmissyourlife.com تحقق من بعض الكلمات الوضاءة في عمودها الإلكتروني الذي تنشره علي صفحتها علي الشبكة الدولية للمعلومات علي هذا العنوان (وهو كلام لم يكن لأي محرر أن يغير فيه ولذا فهي تقذف بحمم آرائها دون رقيب في كل ما تحبه ولذا فإن الكلام يعج بأخطاء الهجاء) ، كما يمكنكم أيضاً أن تروا صورتها الرائعة.

ـ عنوانها علي البريد الإلكتروني:

charlene@dontmissyourlife.com



عام يمثل 365 طريقة جديدة ... ، وإبداع جديد لكما أيها الوالدان للاتصال بأطفالكما

يبدو أنكما سمعتما بهذا من قبل، أليس كذلك؟!! **365 طريقة للاتصال مع أطفالك**، هو كتاب يتضمن مجموعة من الأنشطة، نعم الأنشطة! ولكن الكتاب أعلى قيمة من مجرد ذلك؛ إذ يهيئ الفرصة للوالدين للتعرف علي طرق جديدة لم يفكرا بها ، تجعلهما أكثر قرباً واتصالاً بأبنائهما في زحام الحياة اليومية وحياة العمل.

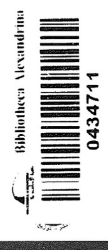
فالوالدية (الأبوة والأمومة) هي طريق وعر مليء بالمنحنيات والمرتفعات، يُستمتع بها أحياناً وتُمل أحياناً. ومع ذلك ، تعتقد مؤلفة الكتاب تشارلين آن بومبيخ أن كثيراً من الآباء والأمهات يقعون تحت ضغط الحياة الذي يفعمهم بالخوف. وغالباً ، فإن القصص الذي ينطوي عليه الكتاب عن حياة مثل هؤلاء الناس يقدم لنا نماذج طيبة حول كيفية تصرف الوالدين مع أبنائهما من وجهة نظرهما وليس من وجهة نظر أبنائهما .

فكتاب **365 طريقة للاتصال مع أطفالك** قد كُتِبَ ليساعد الآباء ليتخلصوا من مخاوفهم الوالدية وليؤمنوا بدفء علاقتهم ببنيهم وما تضفيه هذه العلاقة من حكمة ينعمون بها على أطفالهم ويفتحون أعينهم على التلقائية والحماسة والدروس المستفادة التي يشاركونهم فيها.

وعلى الرغم من أن سلسلة القصص القصير، عن أساليب الاتصال بأطفالك والأمثلة القليلة التي ساقتها مؤلفة الكتاب، إلا أن كتاب **365 طريقة للاتصال مع أطفالك** سوف يساعدك في مجمله على الاتصال ببنيك بطريقة عملية إيجابية ممتعة مثيرة للفكر، دافئة ومثيبة. ومهما كان عمر ابنك أو عمرك، لم تفت الفرصة بعد؛ أن تجرب أياً منها أو تحاول إضفاء معنى على علاقتك ببنيك.

إن كتاب **365 طريقة للاتصال مع أطفالك** سوف يساعدك ليس فقط على الاستمتاع برحلة الحياة ومعتركها الوعر في تربية أبنائك، ولكن أيضاً يساعدك في الاستمتاع بما تنقله القصص التي ساقتها مؤلفته ، وما بها من محاولات وتحديات.

تشارلين آن بومبيخ هي مؤلفة ومتحدثة خطيبة وصحافية فازت بجوائز عديدة، وكاتبة هزلية. والأهم من ذلك كله أنها أم لابنين بالغين لا تزال على اتصال حميم بهما تسعد له أبد الدهر.



CAREER PRESS Franklin Lakes NJ

I.S.B.N : 1- 56414 - 480 - 1

Arab Nile Group
Cairo - Egypt

I.S.B.N : 977 - 5919 - 97 - 5



Arab Nile Group
P.O.Box: 4051 7th - District
Nasr City 11727 Cairo - Egypt
Tel.: 00202/2707696 - 2754583
Fax : 00202/2707696
E-mail: arab_nile_group@hotmail.com